

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Муниципальный отдел управления образованием МО Красноуфимский округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Криулинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МАОУ «Криулинская СОШ»
протокол №1 от «30» августа 2017 г.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(1-4 классы)

с.Криулино
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» в действующей редакции;

– СанПиН 2.4.2.2821-10 раздел 10 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189, зарегистрированный в Минюсте №19993 от 03.03.2011 г.) в действующей редакции;

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 г. №373, зарегистрированный в Минюсте №17785 от 22.12.2009 г. в действующей редакции;

– Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253;

– Устав МАОУ «Криулинская СОШ», утвержденный приказом начальника МОУО МО Красноуфимский округ от 23.12.2013 г. №604;

– Приказ директора «Об утверждении перечня учебников, используемых в образовательном процессе МАОУ «Криулинская СОШ» в 2017-2018 учебном году» от 30.08.2017 г. №185-п;

– Локальный акт «Порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утверждён приказом директора МАОУ «Криулинская СОШ» от 19.05.2015 г. №122-п.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Дифференцированный подход к построению программы для обучающихся с задержкой психического развития предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость разнообразия содержания, предоставляя обучающимся с задержкой психического развития возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с задержкой психического развития определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Содержание работы строится на принципах коррекционно-развивающего обучения:

- Динамичность восприятия учебного материала. Предполагает использование заданий по степени нарастающей трудности. Следует подбирать задания, при выполнении которых используются действия различных анализаторов: слухового, зрительного, кинестетического.
- Принцип продуктивной обработки информации. В учебную деятельность необходимо включать задания, предполагающие самостоятельную обработку информации учениками с использованием дозированной поэтапной помощи педагога. Предварительно учитель обучает работать с информацией по образцу, алгоритму, вопросам. Ученик осуществляет перенос показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание.
- Принцип развития и коррекции высших психических функций основан на включении в урок специальных упражнений по коррекции и развитию внимания, памяти, навыков чтения и устного высказывания.
- Принцип мотивации к учению подразумевает, что каждое учебное задание должно быть четким, т.е. ученик должен точно знать, что надо сделать для получения

результата. У ученика в случае затруднения должна быть возможность воспользоваться опорой по образцу, по алгоритму (забыл - повторю - вспомню - сделаю).

- Создание оптимально комфортных психолого-педагогических условий для развития эмоционально-волевой и познавательной сферы и для успешной социальной адаптации.

Для повышения качества усвоения учебного материала предусмотрено выполнение следующих условий:

- побуждение к речевой деятельности, осуществление контроля за речевой деятельностью детей;
- установление взаимосвязи между воспринимаемым предметом, его словесным обозначением и практическим действием;
- использование более медленного темпа обучения, многократного возвращения к изученному материалу;
- максимальное использование сохранных анализаторов ребенка;
- разделение деятельности на отдельные составные части, элементы, операции, позволяющее осмысливать их во внутреннем отношении друг к другу;
- использование упражнений, направленных на развитие внимания, памяти, восприятия.

Методические приёмы:

- медленный темп урока с последующим его наращиванием;
- использование в начале урока простых, доступных для выполнения обучающемуся заданий, что позволит создать положительную стимуляцию к обучению;
- снижение объема и скорости выполнения заданий;
- предложение помощи обучающемуся в случае затруднения при выполнении задания; помощь предлагается постепенно: от минимальной – стимулирующей, к организующей, направляющей, затем, в случае недостаточной эффективности названных видов помощи, обучающей;
- преимущественное использование на уроке частично-поискового метода обучения, введение элементов решения проблемных ситуаций;
- использование на уроке не более трёх – четырёх видов деятельности;
- использование на уроке чёткой структуры и графического выделения выводов, важных положений, ключевых понятий;
- обязательное использование ориентировочной основы действий в виде схем, алгоритмов, образцов выполнения заданий;
- введение речевого контроля и отработка речевой формулы программы действий; предварительное проговаривание этапов предстоящей работы: «что я сделаю сначала», «что я сделаю потом» - осуществляется сознательная регуляция деятельности; требование словесного отчёта обучающегося по итогам выполнения задания;
- использование достаточного количества разнообразных упражнений для усвоения и закрепления учебного материала;
- переформулирование условий задачи, представленных в текстовом варианте – разбивка на короткие фразы, переформулирование причастных и деепричастных оборотов.

Условие задачи целесообразно дробить на короткие смысловые отрезки, к каждому из которых необходимо задать вопрос и разобрать, что необходимо выполнить.

В содержание уроков включаются задачи разной сложности, чтобы обучающиеся могли почувствовать уверенность в своих силах.

Урок построен таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе построения урока реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности. Задачи по каждой из тем могут быть включены в любые занятия другой темы в качестве закрепления.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты:

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***предметные результаты*** должны отражать:

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

Основное содержание учебного предмета

1 класс

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (малые мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыгание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной

игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки»,

«забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными 175 ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

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

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

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

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

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и

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

2-4 классы

Знания по физической культуре

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

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

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

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

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

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

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

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

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

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

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

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

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

Тематическое планирование

1 класс (99 ч.)

№ п/п	Тема урока	Содержание /элементы содержания
--------------	-------------------	--

1	Знания о физической культуре. Сообщение теоретических сведений	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.
2	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
3	Ходьба и бег в колонне. Закрепление.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
4	Ходьба и бег в колонне. Совершенствование умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
5	Бег в среднем темпе . .	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве

6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Закрепление.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
8	Непрерывный бег с изменением темпа.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
9	Непрерывный бег с изменением темпа. Закрепление.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
10	Непрерывный бег с изменением темпа. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.

11	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
12	Прыжки на двух ногах. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
13	Прыжки на двух ногах. Совершенствование.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
14	Подпрыгивание вверх. .	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
15	Подпрыгивание вверх. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.

16	Подпрыгивание вверх. Совершенствование.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением. .	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Совершенствование.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
20	Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

21	Метание с места в горизонтальную цель. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
22	Метание с места в горизонтальную цель. Закрепление.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
23	Метание с места в горизонтальную цель. Совершенствование.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
24	Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
25	Лёгкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук

26	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
27	Метание мяча из седа из-за головы. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
28	Знания по физической культуре. Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Беседа
29	Гимнастика. Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
30	Коррекция нарушений здоровья. Закрепление.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.

31	Коррекция нарушений здоровья. Обобщение.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
32	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
33	Ползание по гимнастический скамейке. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
34	Ползание по гимнастический скамейке. Совершенствование.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
35	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности

36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Закрепление. .	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
38	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
39	Упражнения в равновесии. Закрепление.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
40	Упражнения в равновесии. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.

41	Упражнения в равновесии. Совершенствование.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
42	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
43	Упражнения в равновесии. Закрепление.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
44	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
45	Лазание по гимнастической стенке. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.

46	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
47	Лазание по гимнастической стенке. Совершенствование.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
48	Лазание по гимнастической стенке. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
49	Знания по физической культуре. Сообщение теоретических сведений.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство с лыжами, правилами переноски лыж и укладыванием их на снег. Правила поведения на лыжне. Упражнения на развитие координации.
50	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития силовых и координационных способностей.

51	Передвижение на лыжах.	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации и выносливости. Коррекционные игры для развития силовых и координационных способностей.
52	Торможение.	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития внимания, памяти
53	Повороты.	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития точности движений, двигательной памяти.
54	Знания по физической культуре. Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.
55	Подвижные игры. «Школа мяча». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.

56	«Школа мяча». Броски мяча об пол и ловля двумя руками.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
57	«Школа мяча». Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
58	«Школа мяча». Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Отработка умений.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
59	«Школа мяча». Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Совершенствование.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
60	«Школа мяча». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

61	«Школа мяча». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Отработка умений.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
62	«Школа мяча». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Совершенствование.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
63	«Школа мяча». Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
64	«Школа мяча». Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Отработка умений. .	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
65	«Школа мяча». Удары мяча об пол правой рукой, затем и левой рукой. Закрепление.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.

66	«Школа мяча». Комплекс ОРУ с малыми мячами.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
67	«Школа мяча». Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
68	«Школа мяча». Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Отработка умений.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
69	«Школа мяча». . Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Совершенствование.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
70	«Школа мяча». Удары мяча об пол в движении приставным шагом, правое плечо вперед, левое плечо вперед.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

71	«Школа мяча». Удары мяча об пол в движении приставным шагом, правое плечо вперед, левое плечо вперед. Отработка умений.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
72	«Школа мяча». Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
73	«Школа мяча». Броски мяча о стену снизу двумя руками.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
74	«Школа мяча». Броски мяча о стену снизу двумя руками. Совершенствование.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.
75	«Школа мяча». Броски мяча о стену снизу двумя руками. Отработка умений.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме

76	Знания по физической культуре.	Сообщение теоретических сведений. Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.
77	Гимнастика. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
78	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
79	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
80	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

81	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
82	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
83	Ползание. Ползание под дугами на четвереньках.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
84	Ползание под дугами правым, левым боком.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
85	Ползание по-пластунски.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

86	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
87	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° с помощью.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
88	Упражнения в равновесии. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
89	Легкая атлетика. Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
90	Медленный бег. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.

91	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Совершенствование.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
93	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
94	Быстрый бег. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
95	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

96	Метание с места на дальность. Отработка умений.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.
97	Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
98	Коррекция нарушений здоровья. Обобщение.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
99	Подвижные игры на свежем воздухе.	Коррекционные игры на развитие способности ориентирования в пространстве.

Примечание: 24 часа (темы уроков №7,9,10,11,19,20,21,22,23,25,26,27, 29,31,43,49,65,77,78,81,85,93,98,99) проводятся в рамках развивающих занятий в первые 8 недель адаптационного периода и записываются в специально отведённой странице журнала.

2 класс (99 ч.)

№п/п	Тема урока	Содержание /элементы содержания
1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности.	Правила предупреждения травматизма во время занятий

		физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
2.	Физические качества.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
5.	Техника метания мешочка на дальность.	Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель;
6.	Упражнения на координацию движений.	
7.	Техника прыжка в длину с разбега.	Имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).
8.	Прыжок в длину с разбега.	
9.	Прыжок в длину с разбега на результат.	
10.	Подвижные игры с мячом.	Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его
11.	Тестирование метания малого мяча на точность.	

		после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо».
12.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
13.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
14.	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места толчком двух ног.
15.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
16.	Тестирование виса на время.	
17.	Подвижная игра «Кот и мыши».	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.
18.	Режим дня.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

19.	Ловля и броски малого мяча в парах.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя).
20.	Подвижная игра «Осада города».	
21.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
22.	Ведение мяча.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену).
23.	Упражнения с мячом.	
24.	Подвижные игры с мячом.	
25.	Кувырок вперед.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).
26.	Кувырок вперед с трех шагов.	
27.	Кувырок вперед с разбега.	
28.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	
29.	Стойка на лопатках, мост.	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической
30.	Круговая тренировка.	
31.	Стойка на голове.	

		стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками;
32.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
33.	Различные виды перелезаний.	
34.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
35.	Круговая тренировка.	
36.	Прыжки на скакалке.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.
37.	Прыжки на скакалке в движении.	
38.	Круговая тренировка.	
39.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
40.	Переворот назад и вперед на гимнастической стенке.	
41.	Комбинация на гимнастической стенке.	

42.	Варианты вращения обруча.	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
43.	Лазанье по канату и круговая тренировка.	
44.	Круговая тренировка.	
45.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
46.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	
47.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	
48.	Торможение падением на лыжах с палками.	
49.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	
50.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
51.	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	
52.	Подъем на склон «елочкой».	
53.	Передвижение на лыжах змейкой.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
54.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	
55.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	
56.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	
57.	Круговая тренировка.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
58.	Подвижная игра «Белочка-защитница».	

59.	Преодоление полосы препятствий.	
60.	Усложненная полоса препятствий.	
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	
62.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.
63.	Прыжок в высоту спиной вперед.	
64.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	
65.	Броски и ловля мяча в парах.	Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.
66.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	
67.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	
68.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	
69.	Эстафеты с мячом.	Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры с мячом.
70.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	
71.	Знакомство с мячами – хопами.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).
72.	Прыжки на мячах – хопках.	
73.	Подвижные игры с мячом.	

74.	Круговая тренировка.	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.
75.	Подвижные игры на внимание.	
76.	Броски мяча через волейбольную сетку.	Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
77.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	
78.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	
79.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».
80.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
81.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	
82.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	
83.	Тестирование виса на время.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны.
84.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
85.	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
86.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:

87.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30.	упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками.
88.	Техника метания на точность.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя).
89.	Тестирование метания малого мяча на точность.	
90.	Подвижные игры для зала.	Подвижные игры разных народов. Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».
91.	Беговые упражнения.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.
92.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
93.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	
94.	Тестирование метания малого мяча на дальность и в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.
95.	Подвижная игра «Хвостики».	Подвижные игры и элементы спортивных игр. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

96.	Беговые упражнения.	Ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 60 метров с высокого старта на скорость. Бег на 1000 м без учёта времени.
97.	Бег на 1000 м.	
98.	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	
99.	Подвижные игры на свежем воздухе.	Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

3 класс (99 ч.)

№п/п	Тема урока	Содержание /элементы содержания
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
3	Техника челночного бега.	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
6	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных
8	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».	

9	Спортивная игра «Футбол».	физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
10	Прыжок в длину с разбега	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
11	Прыжки в длину с разбега на результат	
12	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	
16	Тестирование прыжка в длину с места.	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	
18	Тестирование виса на время.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

19	Подвижная игра «Перестрелка.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.
20	Футбольные упражнения.	
21	Футбольные упражнения в парах.	
22	Подвижная игра «Осада города».	
23	Броски и ловля мяча в парах.	
24	Закаливание.	Закаливание организма (обливание, душ). История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
25	Ведение мяча.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
26	Подвижные игры с мячом.	
27	Кувырок вперед.	Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
28	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	
29	Варианты выполнения кувырка вперед.	
30	Кувырок назад.	
31	Кувырки. Совершенствование.	
32	Круговая тренировка.	

33	Стойка на голове.	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, руках, голове. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
34	Стойка на руках.	
35	Круговая тренировка.	
36	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
37	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	
38	Прыжки в скакалку.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
39	Прыжки в скакалку в тройках.	
40	Лазанье по канату в три приема.	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела
41	Круговая тренировка.	
42	Упражнения на гимнастическом козле.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
43	Упражнения на гимнастической стенке.	
44	Круговая тренировка.	
45	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	

46	Варианты вращения обруча.	Гимнастические упражнения прикладного характера.
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Совершенствование.	
50	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Совершенствование.	
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком на результат.	
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Совершенствование.	
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	
56	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Совершенствование.	
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах на результат.	
58	Подъем «полу елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
59	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	
60	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	
61	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Совершенствование.	
62	Повороты на лыжах переступанием и прыжком на результат.	
63	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	
64	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Совершенствование.	
65	Одновременный двухшажный ход на	

	лыжах.	
66	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Совершенствование.	
67	Одновременный двухшажный ход на лыжах на результат.	
68	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	
69	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Совершенствование.	
70	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах на результат.	
71	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении), Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
72	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой. Совершенствование.	
73	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	
74	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	
75	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
76	Контрольный урок по лыжной подготовке.	
77	Эстафеты с мячом.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
78	Подвижные игры с мячом.	
79	Полоса препятствий.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
80	Усложненная полоса препятствий.	
81	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
82	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	
83	Прыжок в высоту спиной вперед.	
84	Эстафеты с мячом.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.

85	Броски мяча через волейбольную сетку.	Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
86	Подвижная игра «Пионербол».	
87	Волейбол как вид спорта.	
88	Подготовка к волейболу.	
89	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
90	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	
91	Тестирование виса на время.	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела
92	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
93	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
94	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
95	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
97	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	
98	Бег на 1000 м.	
99	Подвижные игры на свежем воздухе.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

4 класс (99 ч.)

№п/п	Тема урока	Содержание /элементы содержания
------	------------	---------------------------------

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
3	Челночный бег.	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	
5	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	
6	Тестирование метания мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность.
7	Техника паса в футболе.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
8	Спортивная игра футбол.	
9	Техника прыжков в длину с разбега.	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	
12	Контрольный урок по футболу.	Подвижные игры на материале футбола.
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Метание малого мяча в вертикальную цель

14	Тестирование наклона вперёд из положения «стоя».	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;
18	Тестирование вися на время.	
19	Броски и ловля мяча в парах.	Метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
20	Броски мяча в парах на точность.	
21	Броски и ловля мяча в парах. Совершенствование.	
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	
23	Подвижная игра «Осада города».	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
24	Броски и ловля мяча.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.
25	Упражнения с мячом.	
26	Ведение мяча.	
27	Подвижные игры с мячом.	
28	Кувырок вперёд.	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	

		присев, кувырок вперед.
30	Зарядка.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
31	Кувырок назад.	Кувырок назад из упора присев.
32	Круговая тренировка.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на голове и руках.
33	Стойка на голове и на руках.	
34	Гимнастика, и её история и значение в жизни человека.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
35	Гимнастические упражнения.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
36	Висы.	Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
37	Лазание по гимнастической стенке и висы.	Передвижение по гимнастической стенке.
38	Круговая тренировка.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
39	Прыжки в скакалку.	Прыжки со скакалкой

40	Прыжки в скакалку в тройках.	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
41	Лазание по канату в два приёма.	
42	Круговая тренировка.	
43	Вращение обруча.	
44	Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке.	
45	Эстафеты с гимнастическими обручами.	
46	Эстафеты с гимнастическими скакалками.	
47	Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук.	
48	Круговая тренировка.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	
51	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.	
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	
53	Одновременный одношажный ход на лыжах. Совершенствование.	
54	Подъём «ёлочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	
55	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом».	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
60	Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2 км.	
61	Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема	

	на склон полуелочкой.	
62	Оценивание поворота переступанием в движении. Совершенствование подъема полуелочкой.	
63	Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Передвижение до 2 км.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
64	Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафета на лыжах.	
65	Эстафета с этапом до 50 м без палок.	
66	Передвижение на лыжах до 2 км со средней скоростью. Эстафеты.	
67	Передвижение на лыжах изученными ходами. Эстафеты.	
68	Передвижение на лыжах со средней скоростью. Эстафеты.	
69	Прохождение дистанции изученным ходом. Эстафеты.	
70	Контрольный урок по лыжной подготовке. Оценивание результата в лыжных гонках на 1 км.	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
71	Полоса препятствий.	
72	Усложнённая полоса препятствий.	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	
74	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
75	Подвижные игры с мячом. Физкультминутки.	
76	Знакомство с опорным прыжком.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
77	Опорный прыжок.	
78	Контрольный урок по опорному прыжку.	
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение

80	Подвижная игра «Пионербол».	мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.
81	Упражнения с мячом.	
82	Волейбольные упражнения.	
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	
85	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	
86	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами.
87	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).	Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
88	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	
89	Баскетбольные упражнения.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
90	Тестирование метания малого мяча на точность.	Метание малого мяча в вертикальную цель.
91	Спортивная игра баскетбол. Прыжок в длину с разбега. Тестирование.	Броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Опорный прыжок: с разбега.
92	Беговые упражнения.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
93	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	
94	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	

95	Метание мяча на дальность. Тестирование.	Метание малого мяча на дальность.
96	Футбольные упражнения. Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
97	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
98	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	
99	Бег на 1000 метров.	