

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Владивостокская
(коррекционная) начальная школа-детский сад VII вида»**

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе КГОБУ
Владивостокской КШ-ДС VII вида

_____/_____/_____
«___» _____ 2020 г.

Утверждено

директор КГОБУ
Владивостокской КШ-ДС VII вида
_____/И.В. Кормишкина/

Приказ № _____
от «___» _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету

«физическая культура»

ДЛЯ 1-4 КЛАССА

на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: Скачкова Ю.И.
учитель по физической культуре

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____ от «___» _____ августа 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования КГОБУ Владивостокской начальной школы- детский сад VII вида (Вариант 7.2).
- авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014, в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
- учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Коррекционная работа ориентирована на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и поддержку в освоении АООП НОО, требований к результатам освоения программы коррекционной работы и условиям реализации АООП НОО.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР.

Программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, низкий уровень мотивации к учебе, негрубые аффективно-поведенческие расстройства, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы

недостаточно. Отмечаются трудности в усвоении общеобразовательных предметов, отмечаются также нарушения памяти, внимания, работоспособности, моторики.

Также у многих детей с задержкой психического развития наряду с основным диагнозом имеются много различных сопутствующих заболеваний: нарушение сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития.

В двигательной сфере детей отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия), мышечная слабость, отставание в росте. Задержка психического развития нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с задержкой психического развития встречаются «стёртые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий.

Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливает различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличие статикки, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно – развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно – развивающие перспективное планирование.

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ЗПР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебнопознавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
- включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

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

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
3. Обучение техники правильного выполнения физических упражнений;
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. Обогащение словарного запаса;
5. Стимулирование способностей ребенка к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
2. Активизация защитных сил организма ребенка;

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма;
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
5. Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
9. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма, учащихся средствами АФК.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
5. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

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

Специальные (коррекционные) задачи АФК:

- коррекция основных движений (ходьба, бег, лазание, метание);
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- развитие познавательной деятельности;
- воспитание личностных качеств и др.

Основные средства АФК: физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы.

Основные методы обучения:

- методы формирования знаний (по преимуществу – слова, наглядной информации и практических упражнений);
- обучение двигательным действиям (по разделениям, в облегченных условиях, с использованием имитационных и подводящих упражнений, приемов помощи и страховки);
- развития физических способностей (за исключением метода максимальных усилий и «ударного» метода);
- воспитание личности (в условиях воспитывающей среды и деятельности, направленное на осмысление, самоощущение себя в реальной жизни);
- регулирования психического состояния детей (за счет речевого сопровождения, игрового, в меньшей степени – соревновательного метода)

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. При построении уроков учитывается быстрая истощаемость и низкая работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Предмет «Адаптивная физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из

механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по **физической культуре** является **обеспечение дифференцированного и индивидуального** подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь; наглядные средства обучения.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- “Корректирующие упражнения”- пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические;
- “Коррекционные игры” - музыкально – двигательные, дидактические; познавательные, коммуникативные; игры с речевым сопровождением;
- “Нестандартные приемы”- музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия.

В рабочей программе учитываются индивидуальные рекомендации по нагрузке для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе. Также учитывается характер основного и сопутствующего заболевания, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося.

К I группе относятся здоровые дети, с нормальным развитием и нормальным развитием функций.

Ко II группе относятся здоровые дети, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также низкую сопротивляемость к острым хроническим заболеваниям

К III группе относятся дети больные с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма.

К IV-V группам, больные с хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации или декомпенсации, со сниженными возможностями организма (в том числе и инвалиды)

Распределение по группам здоровья 2019-2020 г.

класс	Группы здоровья				Дети инвалиды
	II основная (кол-во человек)	II-III подготовительная (кол-во человек)	III специальная (кол-во человек)	IV- V спец (кол-во человек)	
1 под					
1					
2					
3					
4					

Врачебно-педагогическое наблюдение на занятиях ФК.

Оздоровительный эффект уроков адаптивной физической культурой обеспечивается систематическим врачебно-педагогическим наблюдением за состоянием здоровья и динамикой показателей физического развития и степенью физической подготовленности детей.

В начале и конце года на каждого ученика заполняется «Карта контроля за физическим развитием, функциональным состоянием и двигательными способностями учащегося» (**Приложения 1**), где указываются основные и вторичные заболевания, а так же рекомендации врача для занятий по физической культуре.

Место учебного курса в учебном плане.

На изучение программного материала отводится:

в 1 и 1 подготовительном классе 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели

в 2 классе 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

в 3 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

в 4 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		1доп	1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	2	2	2	2
2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика с элементами акробатики	20	18	18	18	18
3	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
4	Коррекционные и подвижные игры	22	22	24	24	24
	Всего	66	66	68	68	68

В процессе адаптивного физического воспитания для определения динамики эффективности ФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные тесты (**Приложения 2**), проводимые два раза в год (сентябрь, май). Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Так же в программу включены элементы *ритмической гимнастики*. Ритмическая гимнастика, являясь движением циклического характера, занимает одно из первых мест по так называемой «оздоровительной стоимости» среди многообразия физических упражнений. Использование

элементов ритмической гимнастики неизбежно повышает резервы здоровья, решая следующие задачи: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование правильной осанки, красивой походки, культуры движений; повышение работоспособности; создание высокого эмоционального фона.

Программный материал подраздела «Элементы акробатики» базируется на основе созданного у учащихся двигательного опыта, двигательных качеств и способностей. Акробатические упражнения делятся на динамические (перекаты, кувырки, прыжки и др.) и статические (стойки и равновесия). Овладение статическими упражнениями вызывает наибольшие затруднения, так как связано со степенью развития функции равновесия.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание тем учебного предмета.

I раздел «Основы знаний».

Задача раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - воспитании полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни:

1. Правила поведения и ТБ на уроках адаптивной физической культуры.
2. Форма одежды, правила личной гигиены.
3. Значение утренней гимнастики.
4. Самоконтроль правильной осанки в процессе занятий и повседневной жизни.
5. Двигательный режим школьника.
6. Физкультминутки в режиме дня школьника.
7. Значение утренней гимнастики.
8. Влияние физических упражнений на здоровье, значение ЗОЖ в жизни человека.
9. Основы техники ходьбы, бега, прыжка, метания, игры в баскетбол, футбол, волейбол (пионербол), настольный теннис, банбинтон.

II раздел «Легкая 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. Ходьба змейкой, со сменой направления по показу учителя или сигналу. Ходьба с различным положением рук, по линии.

Ходьба на носках, на пятках и внешнем своде стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет по разметке. Ходьба с выполнением общеразвивающих и

корректирующих упражнений. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба с изменением темпа и направлений по сигналу учителя.

Беговые упражнения: бег в медленном темпе, среднем и быстром. Чередующийся с ходьбой и с ускорением, с сохранением правильной осанки, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, медленный бег до 1-2 минут, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Техника бега по дистанции, работа рук при беге, положение корпуса и головы, постановка стопы. Бег на скорость до 60 м. Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед и назад, вправо и влево. Прыжки через начерченную линию, через натянутый шнур (10-20 см высотой), через набивной мяч; прыжки с ноги на ногу; Толчком с двух ног прыжок вверх, доставая предмет. В длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки на двух ногах с поворотами по ориентирам. Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега. Многоскоки с ноги на ногу с приземлением на две ноги. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

Метание: Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча в круге и шеренге. Произвольное метание малых и больших мячей. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками снизу из положения стоя, из-за головы, снизу через голову назад и от груди сидя партнеру (работа в парах).

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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 в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед

(правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

III разделе «Оздоровительная и корригирующая гимнастика с элементами акробатики»

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: расширение представлений о пространстве — слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного, вдали; построение в колонну, шеренгу по одному, по два; в круг; размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед (в колонне), в стороны (в шеренге); повороты на месте направо, налево прыжком; расчет на месте на первый — второй, первый — третий. Ориентировка относительно самих учащихся и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две (по распоряжению учителя), в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение ОРУ на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ на развитие координации движений.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, скамейкой из различных исходных положений.

Элементы акробатики группировка в приседе, сидя; группировка лежа на спине; перекаты назад-вперед лежа на спине в группировке; перекаты назад-вперед из положения упор присев; перекаат назад из упора присев и вперед в группировку сидя; из положения лежа на спине в группировке перекаты назад вперед («качалка»), кувырки вперед, стойка на лопатках.

Элементы силовой подготовки, упражнения на снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, шесте, перекладине и т.д.; висы из положений стоя, лежа, сидя; подтягивание; отжимание в упоре лежа на полу, с использованием скамейки, стены, гимнастической стенки с различной опорой ног; упражнения подготовительного класса атлетической гимнастики для проработки всех мышечных групп без снарядов и с подручными предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой; упражнения с сопротивлением; в парах;

упражнения на шведской стенке: «лук», «угол», «ножницы», «обезьянка», «ножик», «домик»; упражнения на перекладине; упражнения на кольцах: вис на согнутых руках, подтягивание; упражнения на бревне;

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника;

для укрепления свода стопы: разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; максимальное сгибание и разгибание стоп; скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; сдавливание стопами резинового мяча; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; катание палки подошвами; пережат с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках с разным положением рук; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями и др.; упражнения с различной координационной сложностью; профилактические и специальные дыхательные упражнения (техника выполнения вдоха носом, выдоха – ртом). Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега; упражнения на формирование тонких движений пальцев рук: пальчиковая гимнастика.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Опорный прыжок с использованием гимнастических снарядов.

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.).

Элементы ритмической гимнастики: Непринужденно двигаться в соответствии с музыкальным ритмом; выполнение комплексов упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающих упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа; танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов); имитационные, прыжковые и беговые упражнения; соотнесение движений с ритмом и темпом музыки;

Выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног, туловища), различные прыжковые упражнения, имитационные упражнения, танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов), упражнения на расслабление и регуляцию дыхания.

IV раздел «Коррекционные и подвижные игры».

Игры с общеразвивающей и коррекционной направленностью средней и низкой интенсивности, воздействующие на различные группы мышц. Игры и упражнения с разными видами движений и воздействием на различные группы мышц (игры с прыжками, бегом, пробежками, метанием). Игры на развитие внимания, координацию движений. Игры на развитие моторики мелких мышц кисти, на совершенствование функции дыхания, на коррекцию осанки. Игры на

закрепление правильного положения осанки, игры на закрепление различных двигательных умений и навыков. Игры на развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения. 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», «Ловишки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». Игры с элементами пионербола, японского мини-волейбола. Эстафеты с предметом и без предмета.

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.

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».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки по словесной инструкции учителя. Выполнение команд

по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Построения, перестроения, ходьба змейкой, ходьба. Взявшись за руки, ходьба приставными шагами правым и левым боком. Ходьба под темп и ритм музыкального сопровождения, сохраняя дистанцию. Повороты «направо», «налево» по показу учителя и по команде.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

1. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, головы: ассиметричные движения рук. Наклоны, повороты туловища вправо, влево в сочетании с движениями рук. Выпады правой и левой ногой вперед, назад, вправо, влево. Медленное опускание на колени с поворотом головы вправо, налево и поднятие с помощью рук. Переход из упора присев в упор лежа. Стойка на носках, на пятках, приседания. Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.
2. Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега, проговорить звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу- (паровоз), ши-ши-ши (вагон). Дыхание по подражанию. Коррекция дыхания при выполнении упражнений с предметами и без предметов.
3. Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ходьба с остановкой по команде учителя, перешагивание через предметы разной высоты, сохраняя правильную осанку. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.
4. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук в различных исходных положениях. Повороты туловища налево, направо с движениями рук. Упор присев, приседы с различным положением рук и ног. Махи ногой вперед, назад, влево, вправо с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног и пола.
5. Упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.
6. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, в колонну с изменением места, построение по ориентирам. Определить самого точного (метание в цель, прыжки в заданное место). Ходьба и бег между различными ориентирами.

Упражнения с предметами и без предметов

1. С гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой и на уровне верхнего угла лопатки. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед грудью. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание и перепрыгивание гимнастической палки вперед, назад, право, лево.
2. С обручем: удержание обруча двумя руками хватом снизу и сверху, над головой и на уровне верхнего угла лопатки. Перекладывания обруча из одной руки в другую перед грудью. Выполнение различных исходных положений с обручем. Поднимание обруча с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Наклоны туловища вперед, назад, право, лево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различным положением обруча. Приседания с обручем перед грудью, над головой. Прыжки: стоя внутри обруча, прыжки влево, право, вперед и назад. Ходьба внутри обруча и переступания.
3. С малым мячом: перекладывание мячей из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Разбрасывание и сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его поочередно правой и левой рукой.
4. Лазание, перелазание: 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 перелазание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием высотой 40-50 см с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель, через препятствие 40-50 см (гимнастическую скамейку); 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, перелазании и равновесии. Пролезание через гимнастический обруч.
5. Равновесие: Ходьба по линии на носках, на пятках с различными исходными положениями рук. 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; Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.
6. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: ходьба и бег до различных ориентиров. Повороты направо, налево, кругом без контроля зрения. Прыжки в длину с места, в высоту до определенного ориентира. Метание мяча в цель, на дальность. Броски мяча в баскетбольный щит и кольцо. Выполнение упражнений на точность выполнения.
 7. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. (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; произношение звуков на выдох во время ходьбы и бега.
 8. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя). набивными мячами – (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Пальчиковая гимнастика.
 9. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса: в положении стоя, лежа, сидя, обучение сохранению правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке, сидя за столом, партой.
 10. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). 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.
 11. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, профилактика и исправление нарушений осанки. 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»)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Адаптивная физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Планируемые результаты освоения программы к концу 1 дополнительного класса

Личностные результаты освоения для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

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

Метапредметными результатами изучения курса для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

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

По итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений гимнастики и основ акробатики;
- имитирует движения спортсменов

Планируемые результаты освоения программы к концу 1 класса

Личностные результаты освоения для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- называть основные физические качества человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- принимать и сохранять учебную задачу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- выслушивать друг друга.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Планируемые результаты освоения программы к концу 2 класса

Личностные результаты освоения для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы и виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега;
- прыгать через скакалку не менее 1 минуты;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- лазить по гимнастической стенке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий, различать способ и результат действия;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- использовать речь для регуляции своего действия;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- контролировать действия партнёра;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Планируемые результаты освоения программы к концу 3 класса

Личностные результаты освоения для 3 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- этические чувства — стыд, вина, совесть как регуляторы морального поведения.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд и назад, выполнять стойку на лопатках;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения (под руководством учителя) на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получат возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их; - устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой. Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Планируемые результаты освоения программы к концу 4 класса

Личностные результаты освоения для 4 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ориентации в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической и корригирующей гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- планировать свои действия во время подвижных игр;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

- владеть рядом общих приёмов решения задач, находить нужную информацию, используя дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их. Учащиеся получают возможность научиться:
- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- - различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь

Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / Автор составитель О.Э. Акенова // Под общей ред. С.П. Евсеева. - СПб.: СПб ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 240 с.
2. Лях, В. И Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2015.
3. Тригер Р. Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.
4. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева –Спб.:Галлея принт, 2011-256 с.
5. Болонов Г. П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г. П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.
6. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004
7. Холодов Ж.К. Азбука движений/ Ж.К. Холодов. - М.: Знание, 1990. - 85 с.
8. Частные методики адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2007. - 240 с.
9. Патрикеев А. Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

Календарно - тематическое планирование 1 подготовительный класс

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
1 четверть			
Раздел «Легкая атлетика» (16 ч)			
1 2.09	Сообщение теоретических сведений	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
2 4.09	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.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
3 9.09	Ходьба и бег в колонне.	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.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Повторение. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».
4 11.09	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.	Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
5 16.09	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий

		Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба по носкам, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
6 18.09	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.	Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу. Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу. Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
7 23.09	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.	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
8 25.09	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.	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
9 20.09	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.	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
10 2.10	Подпрыгивание вверх.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета

		способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.
11 7.10	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.	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».
12 9.10	Прыжки с высоты 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.	Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
13 14.10	Прыжки с высоты 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.	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
14 16.10	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.	Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».
15 21.10	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:	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.

		восприятия, внимания, памяти.	Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег.
16 23.10	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.	Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой.
2 четверть			
Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» (16 ч)			
17 28.10	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.	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
18 30.10	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.	Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.
19 11.11	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. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.
20 13.11	Корригирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
21 18.11	Корригирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья.	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.

		Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	
22 20.11	Ползание по гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
23 25.11	Ползание по гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
24 27.11	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».
25 2.12	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью. Разучивание. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно. Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».
26 4.12	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.

		игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».
27	Упражнения в равновесии. 9.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.
28	Упражнения в равновесии. 11.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
29	Упражнения в равновесии. 16.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки».
30	Упражнения в равновесии. 18.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик». Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы.
31	Лазание по гимнастической стенке. 23.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.

		рук.	Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».
32	Лазание по гимнастической стенке. 25.12	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».
3 четверть			
Раздел «Подвижные игры» (18 ч)			
33	Сообщение теоретических сведений. 13.01	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.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
34	«Школа мяча». 15.01	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
35	«Школа мяча». 20.01	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».
36	«Школа мяча». 22.01	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».

		внимания, памяти.	
37	«Школа мяча». 27.01	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.
38	«Школа мяча». 29.01	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротники. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка».
39	«Школа мяча». 3.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки».
40	«Школа мяча». 5.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки».
41	«Школа мяча». 10.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
42	«Школа мяча». 12.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.

		развития мелкой моторики рук.	Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку».
43	«Школа мяча». 24.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки». Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
44	«Школа мяча». 26.02	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками, стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-лебеди». Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки».
45	«Школа мяча». 3.03	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-лебеди». Игра «Филин и пташки».
46	«Школа мяча». 5.03	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек». Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-лебеди».

47	«Школа мяча». 10.03	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».
48	«Школа мяча». 12.03	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».
49	«Школа мяча». 17.03	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Игра «Ловишки – хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.
50	«Школа мяча». 19.03	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь». Повторение. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки – хвостики».
Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» (2 ч)			
51	Корригирующие упражнения. 31.03	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками.
52	Корригирующие упражнения. 2.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических	Разучивание. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

		процессов: восприятия, внимания, памяти.	Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
4 четверть			
Раздел «Оздоровительная и корректирующая гимнастика» (2 ч)			
53	Корректирующие упражнения. 7.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробы». Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.
54	Корректирующие упражнения. 9.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробы». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
Раздел «Подвижные игры» (4 ч)			
55	«Школа мяча». 14.04	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору».
56	«Школа мяча». 16.04	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору».
57	«Школа мяча». 21.04	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Игра «Ловишки – хвостики». Дыхательные упражнения «Часы»,

		игровой форме.	«Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.
58	«Школа мяча». 23.04	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь». Повторение. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки – хвостики».
Раздел «Легкая атлетика» (8 ч)			
59	Медленный бег. 28.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Быстрая ходьба, держась за канат. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.
60	Медленный бег. 30.04	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки».
61	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц».
62	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
63	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.

			Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц».
64	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.
65	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
66	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.

1 класс

	Тема урока	Цели и задачи урока	Дата
Легкая атлетика (4ч)			
1	Воодный инструктаж по ТБ. Организационно-методические указания	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; ознакомление с организационно-методическими требованиями; Научить строиться в шеренгу, колонну. Разучивание подвижной игры "Ловишка".	2.09
2	Бег 30 м с высокого старта	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов на право и налево на месте. Строевые команды "Равняйсь", "смирно". Разучивание разминки в движении. Повторение техники бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры "Ловишка".	4.09
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры "Прерванные пятнашки".	9.09
4	Тестирование метания мяча на дальность	Знакомство с понятием "дистанция". Строевые команды "ровняйсь", "смирно". Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования метания мяча на дальность. Повторение подвижной игры "Прерванные пятнашки".	11.09

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (2ч)			
5	Стихотворное сопровождение на уроках	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Знакомство с размыкание в стороны. Строевые команды "напрво", "налево", "на первый-второй рассчитайсь". Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия. Разучивание игры "Совушка". Повторение подвижной игры "Гуси-лебеди"	16.09
6	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение размыкания в стороны. Строевые команды "напрво", "налево", "на первый-второй рассчитайсь", "на руки в стороны разомкнись". Разучивание упражнения на развитие координации движений. Повторение игры "Совушка".	18.09
Легкая атлетика (4ч)			
7	Метание малого мяча на точность.	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники метания малого мяча на точность. Разучивание игры "Мышеловка". Разучивание комплекса дыхательных упражнений.	23.09
8	Тестирование метания малого мяча на точность	Проведение тестирования метания малого мяча на дальность. Проведение разминки в движении. Повторение игры "Мышеловка". Повторение комплекса дыхательных упражнений	25.09
9	Прыжок в длину с места.	Проведение разминки направленной на развитие координации движений. Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики. Повторение техники прыжка в длину с места. Разучивание игры "Охотник и зайцы".	30.09
10	Тестирование прыжка в длину с места.	Проведение разминки направленной на развитие координации движений. Повторение комплекса пальчиковой гимнастики. Тестирование прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры "Охотник и зайцы".	2.10
Подвижные игры (6ч)			
11	Ловля и броски мяча в парах	Разучивание разминки мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры "Ночная охота".	7.10
12	Ловля и броски мяча в парах	Разучивание разминки мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры "Ночная охота".	9.10
13	Индивидуальная работа с мячом	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры "Ночная охота".	14.10
14	Школа мяча	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры "Вышибалы".	16.10
15	Школа мяча	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры "Вышибалы".	21.10

16	Подвижные игры	Повторение разминки с мячами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	23.10
II четверть			
Подвижные и коррекционные игры (4ч)			
17	Школа мяча	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры "Охотники и утки".	28.10
18	Школа мяча	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры "Охотники и утки".	30.10
19	Школа мяча	Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.	11.11
20	Школа мяча	Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.	13.11
Оздоровительная и корригирующая гимнастика (2ч)			
21	Лазание по гимнастической стенке	Познакомить с понятием осанки. Проведение комплекса ОРУ для сохранения правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры "Успей убрать".	18.11
22	Перелазание на гимнастической стенке	Проведение комплекса ОРУ для сохранения правильной осанки. Лазание и перелазание на гимнастической стенке. Повторение техники выполнения кувырка вперед. Игровое упражнение. Подвижная игра "Успей убрать"	20.11
Знания о физической культуре (1ч)			
23	Режим дня. Утренняя зарядка.	Знакомство с понятием режим дня. Проведение зарядки. Теоретические сведения о пользе режиме дня, зарядки.	25.11
Оздоровительная и корригирующая гимнастика с элементами акробатики (9ч)			
24	Висы на перекладине	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазания и перелазания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Подвижная игра "Волшебные елочки".	27.11
25	Круговая тренировка	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазания и перелазания на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Подвижная игра "Волшебные елочки".	2.12

26	Прыжки со скакалкой	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой. Подвижная игра "Шмель".	4.12
27	Прыжки со скакалкой	Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой. Подвижная игра "Шмель".	9.12
28	Круговая тренировка	Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры "Береги предмет".	11.12
29	Висы углом и висы на гимнастических кольцах	Повторение комплекса ОРУ. Разучивание вися угла и вися на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры "Береги предмет".	16.12
30	Висы на гимнастических кольцах	Повторение комплекса ОРУ. Повторение вися угла и вися на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры "Береги предмет".	18.12
31	Вращение обруча	Проведение разминки с обручами. Повторение вися угла, вися на гимнастических кольцах. Разучивание подвижной игры "Попрыгунчики-воробушки".	23.12
32	Обруч-учимся им управлять	Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники вися угла, вися на гимнастических кольцах. Повторение вращения обруча, подвижной игры "Попрыгунчики-воробушки".	25.12
III четверть			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика с элементами акробатики (5 ч)			
33	Лазанье по канату	Разучивание разминки со стихотворным сопровождением. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры "Белка в лесу".	13.01
34	Лазанье по канату. Подвижная игра "Два мороза"	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры "Два мороза", повторение "Белка в лесу".	15.01
35	Прохождение полосы препятствий	Комплекс ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры "Два мороза".	20.01
36	Прохождение усложненной полосы препятствий	Комплекс ОРУ. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры "Два мороза", "Белка в лесу".	22.01
37	Круговая тренировка	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников	27.01
Подвижные игры (7ч)			
38	Броски и ловля мяча в парах	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижная игра "Котел".	3.02

39	Броски и ловля мяча в парах	Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижная игра "Котел".	5.02
40	Ведение мяча	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры "Охотники и утки".	10.02
41	Ведение мяча в движении	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Знакомство с эстафетами.	12.02
42	Эстафеты с мячом	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом.	24.02
43	Подвижные игры с мячом	Повторение разминки с мячом, подвижной игры "Охотники и утки". Разучивание подвижной игры "Антивышибалы".	26.02
44	Подвижные игры	Повторение разминки с мячом, подвижных игр.	19.03
Знания о физической культуре (1ч)			
45	Зимние виды спорта	Знакомство с понятием гигиена. Проведение разминки в движении. Знакомство с техникой высокого старта и командами "на старт", "внимание", "марш". Игровое упражнение.	29.01
Подвижные игры (4ч)			
46	Броски мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры "Забросай противника мячами".	3.03
47	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры "Забросай противника мячами".	5.03
Легкая атлетика (3ч)			
48	Бросок мяча от груди	Разминка с малыми мячами. Техника броска мяча от груди. Проведение подвижной игры "Вышибалы через сетку".	10.03
49	Бросок мяча снизу	Разминка с малыми мячами. Техника броска мяча от груди. Разучивание броска мяча снизу. Проведение подвижной игры "Вышибалы через сетку".	12.03
50	Броски мяча снизу и от груди	Разминка с малыми мячами. Техника броска мяча от груди и снизу. Проведение подвижной игры "Вышибалы через сетку".	17.03
IV четверть			
Подвижные игры (3ч)			
51	Школа мяча. Подвижная игра "Точно цель"	Проведение разминки в движении, упражнения с мячами, разучивание правил подвижной игры "Точно в цель".	31.03

52	Школа мяча. Подвижная игра "Точно в цель"	Проведение разминки в движении, упражнения с мячами, повторить подвижную игру "Точно в цель".	2.04
53	Подвижные игры	Проведение разминки в виде подвижной игры "Пятнашки", 3-4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года.	7.04
Легкая атлетика (13 ч)			
54	Прыжок в длину с места.	Проведение беговой разминки; прыжка в длину с места, разучивание подвижной игры "Лес, болото, озеро"	9.04
55	Тестирование прыжка в длину с места.	Проведение беговой разминки; тестирование прыжка в длину с места, разучивание подвижной игры "Лес, болото, озеро"	14.04
56	Техника метания мяча на точность	Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов на точность, разучивание подвижной игры "Ловишка с мешочком на голове", повторение игры "Лес, болото, озеро"	16.04
57	Тестирование метания мяча на точность	Проведение разминки с мешочками. Тестирование метания мяча на точность. Повторение подвижных игр "Ловишка с мешочком на голове", "Лес, болото, озеро"	21.04
58	Беговые упражнения	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Разучивание подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	23.04
59	Беговые упражнения	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Разучивание подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	28.04
60	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Проведение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	30.04
61	Метание на дальность	Проведение разминки направленной на развитие координации движений, техника метания на дальность. Повторение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	
62	Тестирование метания на дальность	Проведение разминки направленной на развитие координации движений, тестирование метания на дальность. Повторение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	
63	Беговые упражнения	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр "Колдунчики" и "Совушка"	

64	Беговые упражнения	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр "Колдунчики" и "Совушка"	
65	Бег на 30 метров с высокого старта	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение техники бега на 30 метров с высокого старта, подвижная игра "Хвостики"	
66	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений, тестирование бега на 30 метров с высокого старта, подвижная игра "Хвостики"	

2 класс

№ урока	Тема урока	Цели и задачи урока	Дата проведения
Легкая атлетика (5ч)			
1	Воодный инструктаж по ТБ. Организационно-методические указания	Повторение построения в колонну, шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями и правилами ТБ, проведение подвижных игр "Ловишка", "Салки с домиками".	2.09
2	Бег 30 м с высокого старта	Разучивание беговой разминки, повторение техники высокого старта и бега на 30 м; подвижные игры "Ловишка", "Салки с домиками".	4.09
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторение беговой разминки, тестирование бега на 30 м; проведение подвижной игры "Прерванные пятнашки", "Салки-дай руку".	9.09
4	Техника метания мяча на дальность	Разучивание разминки с мешочками, повторение техники метания мешочка на дальность, повторение подвижных игр "Бросай далеко, собирай быстрее", разучивание подвижной игры "Колдунчики".	11.09
5	Тестирование метания мяча на дальность	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, повторение подвижных игр "Бросай далеко, собирай быстрее", "Колдунчики".	16.09
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
6	Упражнения на координацию движений	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, метание мешочков на точность и дальность, проведение подвижной игры "Хвостики"	18.09
7	Упражнения на координацию движений	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, метание мешочков на точность и дальность, проведение подвижной игры "Хвостики"	23.09
Знания о физической культуре			

8	Первые соревнования	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с понятиями , повторение метаний мячей на точность и дальность, подвижная игра "Хвостики".	25.09
Легкая атлетика			
9	Техника прыжка в длину	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры "Флаг на башне"	30.09
10	Прыжок в длину	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры "Флаг на башне"	2.10
Подвижные игры			
11	Подвижные игры	Повторение разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр по желанию учеников	7.10
Легкая атлетика (2ч)			
12	Тестирование метание малого мяча на точность	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метание малого мяча на точность, разучивание подвижной игры "Бездомный заяц".	9.10
13	Тестирование прыжка в длину с места	Повторение разминки с малыми мячами, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры "Бездомный заяц".	14.10
Подвижные игры (3 ч)			
14	Подвижная игра "Кот и мыши"	Проведение разминки у гимнастической стенки, разучивание упражнений в подлезании, разучивание подвижной игры "Кот и мыши"	16.10
15	Ловля и броски малого мяча в парах	Разучивание разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, подвижная игры "Кот и мыши".	21.10
16	Броски и ловля мяча в парах	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники бросков и ловли мяча в парах, подвижная игры "Кот и мыши".	23.10
II четверть			
Подвижные игры (3)			
17	Ведение мяча	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры "Ночная охота".	28.10
18	Упражнения с мячом	Разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры "Ночная охота".	30.10
19	Подвижные игры	Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, проведение 1-2 подвижных игр по желанию учеников.	11.11
Знания о физической культуре (1)			

20	Здоровый образ жизни.	Знакомство с режимом дня, повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, проведение 1-2 подвижных игр по желанию учеников.	13.11
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
21	Кувырок вперед	Разучивание разминки направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры "Удочка".	18.11
22	Кувырок вперед с трех шагов	Повторение разминки направленной на сохранение правильной осанки, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игры "Удочка".	20.11
23	Круговая тренировка	Повторение разминки направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры "Волшебные елочки"	25.11
24	Лазание и перелазание по гимнастической стенке	Разучивание разминки с гимнастическими палками, знакомство с первой помощью при травмах, проведение лазания и перелазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры "Волшебные елочки"	27.11
25	Различные виды перелазаний	Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазания и перелазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры "Белочка-защитница"	2.12
26	Висы на перекладине	Разучивание разминки с массажными мячами, повторение различных видов перелазаний, разучивание виса на перекладине, проведение упражнений на внимание.	4.12
27	Круговая тренировка	Повторение разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры "Удочка", повторение игры "Белочка-защитница"	9.12
28	Прыжки в скакалку	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники пражков в скакалку, разучивание подвижной игры "Горячая линия"	11.12
29	Прыжки в скакалку в движении	Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники пражков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в движении, разучивание подвижной игры "Горячая линия"	16.12
30	Висы на гимнастических кольцах	Разучивание разминки с обручами, повторение техники виса на гимнастических кольцах, проведение подвижной игры "Шмель"	18.12
31	Вращание обруча	Повторение разминки с обручами, совершенствование техники вращения обруча, совершенствование техники виса на канате, проведение подвижной игры "Шмель"	23.12

32	Варианты вращения обруча	Разучивание разминки с обручами в движении, контрольные проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча, проведение подвижной игры "Ловишка с мешочком на голове"	25.12
III четверть			
Гимнастика с элементами акробатики (4 ч)			
33	Лазание по канату и круглая тренировка	Повторение разминки с обручами в движении, проведение лазания по канату, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры "Ловишка с мешочком на голове".	13.01
34	Круговая тренировка	Разучивание разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей, подведение итогов четверти	15.01
35	Круговая тренировка	Повторение разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей.	20.01
36	Круговая тренировка	Повторение разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей.	22.01
Легкая атлетика (3)			
37	Преодоление полосы препятствий	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры "Удочка"	27.01
38	Зимние виды спорта	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры "Совушка"	29.01
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	Повторение разминки с обручами, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры "Бегуны и прыгуны"	03.02
Подвижные игры (13)			
40	Броски и ловля мяча в парах	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры "Ловишка с мячом и защитники"	05.02
41	Броски и ловля мяча в парах	Повторение разминки в парах, броски и ловля мяча в парах, повторение подвижной игры "Ловишка с мячом и защитники"	10.02
42	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	Повторение разминки с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу", повторение подвижной игры "Ловишка с мячом и защитники"	12.02
43	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	Разучивание разминки с мячом, броски и ловля мяча в парах, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу", разучивание техники броска мяча способом "сверху", повторение подвижной игры "Вышибалы"	17.02

44	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу" и "сверху", разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	19.02
45	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу" и "сверху", повторение техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	24.02
46	Эстафеты с мячом	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	26.02
47	Эстафеты с мячом	Повторение разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение нескольких вариантов эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	3.03
48	Упражнения и подвижные игры с мячом	Повторение разминки в движении с мячом, разучивание новых вариантов эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и зайцы"	5.03
49	Круговая тренировка	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры "Ловишка с мячом и защитниками"	10.03
50	Подвижные игры	Проведение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу" и "сверху", проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников	12.03
51	Броски мяча через волейбольную сетку	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры "Точно в цель"	17.03
52	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность, проведение подвижной игры "Точно в цель"	19.03
IV четверть			
Подвижные игры (2)			
53	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, проведение подвижной игры "Вышибалы через сетку"	31.03
54	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Повторение разминки с мячами в парах, проведение контрольных бросков мяча через волейбольную сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры "Вышибалы через сетку"	2.04
Легкая атлетика (12 ч)			
55	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и способом "снизу", проведение подвижной игры "Точно в цель".	7.04

56	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и "снизу", разучивание техники броска из-за головы, проведение подвижной игры "Точно в цель".	9.04
57	Тестирование прыжка в длину с места	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры "Собачки"	14.04
58	Техника метания на точность (разные предметы)	Разучивание разминки с мешочками, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры "Земля, вода, воздух"	16.04
59	Тестирование метания малого мяча на точность	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры "Ловишка с мешочками на голове"	21.04
60	Подвижные игры для зала	Разучивание разминки с гимнастическими палками, прием тестов и контрольных упражнений для тех, кто их пропустил, проведение 2-3 игр по желанию учеников	23.04
61	Беговые упражнения	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр "Колдунчики" и "Совушка"	28.04
62	Беговые упражнения	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр "Колдунчики" и "Совушка"	30.04
63	Бег на 30 метров с высокого старта	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение техники бега на 30 метров с высокого старта, подвижная игра "Хвостики"	
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений, тестирование бега на 30 метров с высокого старта, подвижная игра "Хвостики"	
65	Метание мяча на дальность	Разучивание беговой разминки, повторение техники метания мяча на дальность, повторение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	
66	Тестирование метания мяча на дальность	Повторение беговой разминки, тестирование метания мяча на дальность, повторение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	
Подвижные игры (2 ч)			
67	Подвижные игры с мячом	Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2-3 подвижных игр с мячом, по желанию учеников, прием тестов у должников	
68	Подвижные игры	Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2-3 подвижных игр с мячом, по желанию учеников, подведение итогов года	

3 класс

№ урока	Тема урока	Цели и задачи урока	Дата проведения
Легкая атлетика (6 ч)			
1	Воодный инструктаж по ТБ. Организационно-методические указания	Строевые упражнения, организационно-методические требования и правилами ТБ, проведение подвижных игр "Ловишка", "Колдунчики".	2.09
2	Бег на 30 м с высокого старта	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр "Ловишка", "Колдунчики".	4.09
3	Техника челночного бега	Разучивание разминки в движении, разучивание техники челночного бега, проведение подвижных игр "Прерванные пятнашки", "Колдунчики".	9.09
4	Челночный бег 3X10 на результат	Повторение разминки в движении, проведение челночного бега 3x10 на результат, повторение подвижной игры "Прерванные пятнашки"	11.09
5	Способы метания мяча на дальность	Разучивание беговой разминки, знакомство с техникой метания мяча на дальность разными способами, проведение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстро"	16.09
6	Тестирование метание мяча на дальность	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, проведение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстро"	18.09
Подвижные и спортивные игры (4 ч)			
7	Футбольные упражнения	Разучивание разминки с мячами, разучивание футбольных упражнений, разучивание подвижной игры "Пустое место".	23.09
8	Футбольные упражнения в парах	Повторение разминки с мячами, разучивание футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры "Пустое место".	25.09
9	Футбольные упражнения в парах	Повторение разминки с мячами, разучивание футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры "Пустое место".	30.09
10	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Разучивание разминки с мячами в парах, проведение футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры "Пустое место"	2.10
Легкая атлетика (4 ч)			
11	Прыжок в длину	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение спортивной игры "Футбол"	7.10
12	Прыжок в длину на результат	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игры "Пустое место"	9.10

13	Тестирование метания мяча на точность	Разучивание разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию мяча на точность, проведение подвижной игры "Вышибалы"	14.10
14	Тестирование прыжка в длину с места	Повторение разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию мяча на точность, проведение подвижной игры "Вышибалы"	16.10
Подвижные игры (2 ч)			
15	Ведение мяча	Разучивание разминки в движении, совершенствование техники ведения мяча, разучивание подвижной игры "Подвижная цель".	21.10
16	Подвижные игры	Повторение разминки в движении, повторение игры "Подвижная цель", проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов четверти	23.10
II четверть			
Знания о физической культуре			
17	Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность.	Знакомство с понятиями, разучивание разминки с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, повторение подвижной игры "Подвижная цель"	28.10
Гимнастика с элементами акробатики (15)			
18	ТБ на уроках по гимнастике. Кувырок вперед	Разучивание разминки с массажным мячом, повторение техники кувырка вперед, проведение подвижной игры "Удочка"	11.11
19	Варианты выполнения кувырка вперед	Повторение разминки с массажными мячами, разучивание различных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение игрового упражнения на внимание	13.11
20	Круговая тренировка	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, повторение игры "Удочка"	30.10
21	Круговая тренировка	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение игрового упражнения на внимание, подвижная игра "Удочка"	18.11
22	Лазания и перелазания по гимнастической стенке	Разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение различных вариантов лазания и перелазания на гимнастической стенке, проведение подвижной игры "Белочка-защитница"	20.11
23	Прыжки в скакалку	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры "Горячая линия"	25.11
24	Прыжки в скакалку в тройках	Повторение разминки со скакалками, повторение прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры "Горячая линия"	27.11
25	Лазание по канату в три приема	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазания по канату в три приема, разучивание подвижной игры "Будь осторожен"	2.12

26	Круговая тренировка	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры "Будь осторожен"	4.12
27	Упражнения на гимнастическом бревне	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, проведение подвижной игры "Шмель"	9.12
28	Упражнения на гимнастических кольцах	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, повторение упражнений на гимнастическом бревне, повторение упражнений на кольцах, проведение подвижной игры "Ловишка с мешочками на голове"	11.12
29	Круговая тренировка	Разучивание разминки в движении, повторение упражнений на гимнастических кольцах, на гимнастическом бревне, проведение круговой тренировки, подвижная игра "Салки с домиками"	16.12
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазания по наклонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры "Белочка-защитница"	18.12
31	Варианты вращения обруча	Разучивание разминки с обручами в движении, повторение техники лазания по наклонной гимнастической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры "Перебежки с мешочками на голове"	23.12
32	Круговая тренировка	Повторение разминки с обручами в движении, проведение круговой тренировки, проведение 1-2 игр по желанию учеников	25.12
III четверть			
Гимнастика с основами акробатики (3)			
33	Преодоление полосы препятствий	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры "Удочка"	13.01
34	Усложненная полоса препятствий	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры "Совушка"	15.01
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	Повторение разминки с обручами, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры "Вышибалы с кеглями"	20.01
Знания о физической культуре			
36	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	Знакомство с осанка. Проведение разминки в движении. Выполнение комплекса ОРУ для осанки.	29.01
Подвижные игры (16)			
37	Эстафеты с мячом	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	27.01
38	Эстафеты с мячом	Повторение разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение нескольких вариантов эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	22.01

39	Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу" и "из-за головы"	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способом "от груди", "снизу" и "из-за головы", проведение подвижной игры "точно в цель"	3.02
40	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Повторение разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры "точно в цель"	05.02
41	Броски и ловля мяча в парах	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры "Ловишка с мячом и защитники"	10.02
42	Броски и ловля мяча в парах	Повторение разминки в парах, броски и ловля мяча в парах, повторение подвижной игры "Ловишка с мячом и защитники"	12.02
43	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	Повторение разминки с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу", повторение подвижной игры "Ловишка с мячом и защитники"	17.02
44	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	Разучивание разминки с мячом, броски и ловля мяча в парах, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу", разучивание техники броска мяча способом "сверху", повторение подвижной игры "Вышибалы"	19.02
45	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу" и "сверху", разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	24.02
46	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу" и "сверху", повторение техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	26.02
47	Эстафеты с мячом	Разучивание разминки в движении мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	3.03
48	Эстафеты с мячом	Повторение разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение нескольких вариантов эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	5.03
49	Упражнения и подвижные игры с мячом	Повторение разминки в движении мячом, разучивание новых вариантов эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и зайцы"	10.03
50	Круговая тренировка	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры "Ловишка с мячом и защитниками"	12.03
51	Броски мяча через волейбольную сетку	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры "Точно в цель"	17.03
52	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность, проведение подвижной игры "Точно в цель"	19.03
IV четверть			
Легкая атлетика (4 ч)			

53	Прыжок в длину с места	Проведение разминки направленной на подготовку к прыжкам в длину, совершенствование техники по прыжкам в длину с места, спортивная игра Футбол	31.03
54	Тестирование прыжка в длину с места	Проведение разминки направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование по прыжкам в длину с места, спортивная игра Футбол	2.04
55	Метание малого мяча на точность	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники метания малого мяча на точность и спортивной игры.	7.04
56	Тестирование метания малого мяча на точность	Проведение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры.	9.04
Подвижные и спортивные игры (2 ч)			
57	Футбольные упражнения	Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры "Футбол"	14.04
58	Футбольные упражнения	Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры "Футбол"	16.04
Легкая атлетика (10 ч)			
59	Беговые упражнения	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры "Командные хвостики"	21.04
60	Беговые упражнения	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры "Командные хвостики"	23.04
61	Бег на 30 м с высокого старта	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений и бега на 30 м разучивание подвижной игры "Ножной мяч"	28.04
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений и тестирование бега на 30 м, повторение подвижной игры "Ножной мяч"	30.04
63	Челночный бег 3X10	Разучивание беговой разминки, проведение челночного бега, подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстро"	
64	Челночный бег 3X10 на результат	Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега, подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстро"	
65	Метание мяча на дальность	Разучивание беговой разминки, повторение техники метания мяча на дальность, повторение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	
66	Тестирование метания мяча на дальность	Повторение беговой разминки, тестирование метания мяча на дальность, повторение подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"	
67	Бег на 500 м	Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение бега на 500 м, подвижная игра "Воробьи - вороны"	
68	Бег на 1000 метров	Разучивание разминки направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 метров, повторение спортивной игры "Пионербол"	

--

4 класс

№ урока	Тема урока	Цели и задачи урока	Дата проведения
Легкая атлетика (5 ч)			
1	Воодный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Строевые упражнения, организационно-методические требования и правилами ТБ, проведение подвижных игр "Ловишка", "Колдунчики".	2.09
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр "Ловишка", "Колдунчики".	4.09
3	Техника челночного бега	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега, проведение подвижных игр "Салки с домиками", "Салки-дай руку".	9.09
4	Челночный бег 3X10 на результат	Повторение беговой движения, проведение челночного бега 3x10 на результат, повторение подвижной игры "Колдунчики"	11.09
5	Метание мяча на дальность на результат	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мяча на дальность, разучивание метания мяча на дальность с разбега, повторение подвижной игры "Колдунчики"	16.09
Подвижные игры (2 ч)			
6	Техника паса в футболе	Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение спортивной игры в "Футбол"	18.09
7	Различные варианты футбольных упражнений	Повторение разминки в движении, проведение футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры Футбол	23.09
Легкая атлетика (4 ч)			
8	Прыжок в длину	Разучивание разминки на месте, повторение техники пражка в длину с разбега и футбольных упражнений	25.09
9	Прыжок в длину на результат	Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат, подвижная игра "Пустое место"	30.09
10	Метание мяча на точность на результат	Разучивание разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию мяча на точность, проведение подвижной gry "Вышибалы"	2.10
11	Прыжок в длину с разбега	Повторение разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию мяча на точность, проведение подвижной игры "Вышибалы"	7.10
Подвижные игры (5 ч)			
12	Броски и ловля мяча в парах	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры "Капитаны".	9.10
13	Броски и ловля мяча в парах на точность	Повторение разминки с мячами, разучивание бросков в парах на точность, проведение подвижной игры "Капитаны".	14.10

14	Упражнения с мячом	Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры "Штурм".	16.10
15	Ведение мяча	Повторение разминки с массажными мячами, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры "Штурм".	21.10
16	Подвижные игры	Проведение беговой разминки и 2-3 игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов четверти	23.10
II четверть			
Знания о физической культуре			
17	Развитие физической культуры в России	Ознакомление с особенностями развития физической культуры нашей стране. Выполнения заданий.	28.10
Гимнастика с элементами акробатики (15 ч)			
18	Кувырок вперед	Повторение зарядки, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры "Удочка"	11.11
19	Круговая тренировка	Повторение зарядки, повторение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	30.10
20	Гимнастические упражнения	Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание	13.11
21	Висы	Повторение разминки с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры "Удочка"	18.11
22	Лазание по гимнастической стенке и висы	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры "Ловля обезьян"	20.11
23	Круговая тренировка	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры "Ловля обезьян"	25.11
24	Прыжки в скакалку	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры "Горячая линия"	27.11
25	Прыжки в скакалку в тройках	Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры "Горячая линия"	2.12
26	Лазание по канату в два приема	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазания по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры "Будь осторожен"	4.12
27	Упражнения на гимнастическом бревне	Повторение разминки со скакалками, проведение упражнений на гимнастическом бревне, повторение подвижной игры "Будь осторожен"	9.12
28	Упражнения на гимнастических кольцах	Разучивание разминки с обручами, упражнения на гимнастических кольцах и на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры "Ловишка с мешочком на голове"	11.12
29	Вращение обруча	Повторение разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, повторение подвижной игры "Ловишка с мешочком на голове"	16.12

30	Круговая тренировка	Повторение разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры "Ловишка с мешочком на голове"	18.12
31	Знакомство с опорным прыжком	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжков в высоту, знакомство с опорным прыжком, и подвижной игры "Ловишка на хобах"	23.12
32	Опорный прыжок	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка, и подвижной игры "Ловишка на хобах"	25.12
III четверть			
Легкая атлетика (3)			
33	Полоса препятствий	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры "Вышибалы с кеглями"	13.01
34	Усложненная полоса препятствий	Повторение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры "Вышибалы с кеглями"	15.01
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, повторение подвижной игры "Удочка"	20.01
Знания о физической культуре			
36	Если хочешь быть здоров - закаляйся	Сообщение теоретических сведений по теме. Разминка в движении. Выполнение тестовых заданий. Игры малой подвижности по желанию учащихся	29.01
Подвижные и спортивные игры (5 Ч)			
37	Броски мяча через волейбольную сетку	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры "Вышибалы через сетку"	27.01
38	Подвижная игра "Пионербол"	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку и ловлю, проведение подвижной игры "Пионербол"	29.01
39	Упражнения с мячом	Повторение разминки с мячом и упражнений с мячами в парах, повторение подвижной игры "Пионербол"	22.01
40	Волейбольные упражнения	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры "Пионербол"	3.02
41	Контрольный урок по волейболу	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры "Пионербол"	5.02
Подвижные и спортивные игры (8 ч)			

42	Эстафеты с мячом	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	10.02
43	Эстафеты с мячом	Повторение разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение нескольких вариантов эстафет, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	12.02
44	Баскетбольные упражнения	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение подвижной игры "Баскетбол"	17.02
45	Баскетбольные упражнения	Повторение разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение подвижной игры "Баскетбол"	19.02
46	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	Повторение разминки с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу", повторение подвижной игры "Ловишка с мячом и защитники"	24.02
47	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	Разучивание разминки с мячом, броски и ловля мяча в парах, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу", разучивание техники броска мяча способом "сверху", повторение подвижной игры "Вышибалы"	26.02
48	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу" и "сверху", разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	3.03
49	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу" и "сверху", повторение техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры "Охотники и утки"	5.03
Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)			
50	Подтягивания и отжимания	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение подтягиваний и отжиманий, спортивной игры по выбору учащихся	10.03
51	Подтягивания и отжимания	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение подтягиваний и отжиманий, спортивной игры по выбору учащихся	12.03
52	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд	Повторение разминки, направленной на развитие проведения тестирования подъема туловища, спортивной игры по выбору учащихся	17.03 19.03
IV четверть			
Подвижные и спортивные игры (2 ч)			

53	Футбольные упражнения	Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры "Футбол"	31.03
54	Футбольные упражнения	Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры "Футбол"	02.04
Легкая атлетика (12 ч)			
55	Прыжок в длину с места	Проведение разминки направленной на подготовку к прыжкам в длину, совершенствование техники по прыжкам в длину с места, спортивная игра Футбол	07.04
56	Тестирование прыжка в длину с места	Проведение разминки направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование по прыжкам в длину с места, спортивная игра Футбол	9.04
57	Метание малого мяча на точность	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники метания малого мяча на точность и спортивной игры.	14.04
58	Тестирование метания малого мяча на точность	Проведение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры.	16.04
59	Беговые упражнения	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры "Командные хвостики"	21.04
60	Беговые упражнения	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры "Командные хвостики"	23.04
61	Бег на 30 м с высокого старта	Повторение разминки в движении, проведение беговых упражнений и бега на 30 м разучивание подвижной игры "Ножной мяч"	28.04
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторение разминки в даижении, проведение беговых упражнений и тестирование бега на 30 м, повторение подвижной игры "Ножной мяч"	30.04
63	Челночный бег 3X10	Разучивание беговой разминки, проведение челночного бега, подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстро"	
64	Челночный бег 3X10 на результат	Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега, подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстро"	
65	Тестирование метание мяча на дальность	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстро"	
66	Бег на 1000 метров	Разучивание разминки направленной на подготвку к бегу, проведение бега на 1000 метров, повторение сортивной игры "Пионербол"	
Подвижные и спортивный игры			
67	Спортивные игры	Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 споривных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки	

68	Подвижные и спортивные игры	Проведение разминки в движении, споривных и подвижных игр по желанию учеников подведение итогов четверти и года	
----	-----------------------------	---	--