

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Социалистического труда Б.П.Бещева
городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Проверено»
Заместитель директора
по УВР
_____ Шляпкина Е.В.
«28» августа 2020 г.

«Утверждаю»:
Директор
_____ Шальнова Е.В.
«28» августа 2020 г

**АДАптированная рабочая программа по физической
культуре для обучающихся с умственной отсталостью**

(вариант 1)

(1-4 КЛАССЫ)

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г №1599, адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СОШ №8 г.о. Октябрьск.

В соответствии с учебным планом индивидуального обучения школы на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 1 классе - 1 час в неделю, что составляет 33 часа в год; во 2 классе - 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год; в 3 классе – 2 часа в неделю, что составляет 68 часа в год; в 4 классе - 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год. Общее число учебных часов физической культуры за уровень начального общего образования составляет 405 часов: 237 часов индивидуальное обучение, 168 часов выделены для самостоятельного изучения.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни. Предметные результаты: Минимальный уровень: -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.
Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	1	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.
2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	2	Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь

			пользоваться схематической разметкой на площадке.
3	Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.	3	Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.
4	Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, соперничать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.	4	Выполнять контроль своих действий м действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

2. Содержание учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.

Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.

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

Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики

Легкая атлетика (Ходьба) Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

(Бег) Перебежки группами и по одному 15-20 м.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».

Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».

(Прыжки) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.

Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».

Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

Метание

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.

Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».

Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».

Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.

Гимнастика Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Упражнения без предметов

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи.

Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».

Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».

Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.

Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу.

Игра «Карлики – великаны».

Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.

Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».

Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со

зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднятие ног.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

Упражнения с предметами

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднятие гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднятие рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».

Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднятие мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо». Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Передвижение на лыжах

Подвижные игры

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».

Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.

Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».

ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.

ОРУ. Игра «Наблюдатель».

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».

Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».

Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».

Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».

2 класс

Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых.

Легкая атлетика Ходьба Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.

Бег Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение бегу с простейшими препятствиями.

Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег с препятствиями.

Прыжки Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. Прыжки с небольшого разбега в длину с шага .

Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.

Прыжки в длину и в высоту с шага.

Гимнастика Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Развитие мышц

рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.

Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.

Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.

Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.

Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.

Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.

Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.

Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Обучение кувырку вперед по наклонным матам.

Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.

Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.

Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.

Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».

Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.

Повторение упражнений на лазание.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Попеременно-двухшажный ход

Передвижение на лыжах до 500 м

Подвижные игры Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу). Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Игра «Запомни порядок». «Удочка»

Игра «Пустое место». «Наблюдатель»

Эстафеты.

Подвижная игра «Снежный ком»

Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»

Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»

Метание Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».

Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы».

Поведение в местах массового скопления людей.

Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.

Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».

Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.

Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.

Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.

Игры с элементами бега и прыжков.

3 класс

Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Физическое развитие. Осанка.

Физические качества.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Легкая атлетика Ходьба Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.

Повторный бег на скорость.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3*5 метров.

Повторение челночного бега.

Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.

Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Повторение игр с бегом и прыжками.

Эстафеты с элементами бега и прыжков.

Прыжки Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».

Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.

Гимнастика

Строевые упражнения Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.

Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя.

Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу.

Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».

Общеразвивающие упражнения без предметов Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.

Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.

Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием

Упражнения по подтягиванию стопы веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

Лазание и перелазание Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.

Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.

Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.

Повторение упражнений на лазание. Утренняя гимнастика.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода
Виды подъемов и спусков
Передвижение на лаях до 500 м

Подвижные игры Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Запомни порядок», «Удочка». Коррекционная игра «Что изменилось».

Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем».

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..

Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Разучивание игры «Наблюдатель».

Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».

Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».

Игры с лазанием «Выше ноги от земли»

Самостоятельная маршрутовка. Игра «Два сигнала».

Эстафеты

Метание Броски и ловля волейбольных мячей.

Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

4 класс

Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закалывания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Легкая атлетика

Ходьба Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами.

Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами.

Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег Обучение медленному бегу до 3 минут.

Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.

Выполнение бега на скорость до 40 м.

Высокий старт. Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег. Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.

Прыжки Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».

Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».

Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».

Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.

Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.

Метание Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.

Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит.

Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

Гимнастика. Теория Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте.

Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два

Обучение ходьбе «Змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предметов

Выполнение упражнений с асимметричным движением рук. Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.

Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).

Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении.

Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера.

Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

Элементы акробатических упражнений Обучение кувырмам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.

Повторение техники кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Перелазание через коня. Вис на рейке на руках.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Спуски, повороты, торможения.

Подвижные игры Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди», «Кошки-мышки».

ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».

Игра «Запомни порядок», «Удочка».

Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».

Повторение игры «Салки». ОРУ.

Игра «Охотники и утки», «Выбивной».

ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».

ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».

Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.

Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.

ОРУ. Учебная игра через сетку.

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».

Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».

Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы
1 класс

№	Раздел (Тема)	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
Знания о физической культуре			
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.	1	
2	Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.	1	
3	Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1	
4	Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики		1
Легкая атлетика			
Ходьба			
5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
6	Понятие о начале ходьбы и бега.		1
7	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	
8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1	
9	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.		1
10	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.		1
Бег			
11	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1	
12	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	
13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.		1
14	Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	1	
15	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».		1
Прыжки			

16	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
17	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.	1	
18	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1	
19	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».		1
20	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1	
21	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.		1
22	Обучение прыжку в длину с места.	1	
Гимнастика			
23	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	1	
24	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.		1
25	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	1	
26	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.	1	
27	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.		1
28	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг.	1	
29	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.		1
Упражнения без предметов			
30	Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища	1	
31	Выполнение упражнений для мышц шеи.		1
32	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.	1	

33	Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».	1	
34	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».		1
35	Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.		1
36	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».		1
37	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».		1
38	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».		1
39	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.		1
40	Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».	1	
41	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него.		1
42	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и		1

	укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение.		
43	Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног.		1
44	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».		1
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.		1
46	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.		1
Упражнения с предметами.			
47	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.	1	
48	Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.		1
49	Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».	1	
50	Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.		1
51	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и	1	

	собираение мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».		
52	Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».		1
53	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	1	
54	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.		
Элементы акробатических упражнений			
55	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».		1
56	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.		1
Лазание и перелазание			
57	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».		1
58	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.		1
59	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».		1
60	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».		1
61	Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».		1
62	Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».		1
63	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.		1

64	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».	1	
65	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».		1
Лыжная подготовка			
66	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.		1
67	Одежда и обувь лыжника.		1
68	Подготовка к занятиям на лыжах.		1
69	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.		1
70	Передвижение на лыжах		1
Подвижные игры 1			
71	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.		1
72	ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».	1	
73	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.		1
74	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».		1
75	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.		1
76	ОРУ. Игра «Наблюдатель».		1
77	Коррекционная игра «Запомни порядок».		1
78	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».		1
79	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».		1
80	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».		1
81	Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	

82	Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».		1
Игры с элементами общеразвивающих упражнений			
83	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь»		1
84	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ.		1
85	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».		1
Легкая атлетика			
Ходьба			
86	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	1	
87	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».		1
88	Повторение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ.		1
Метание			
89	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
90	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.		1
91	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.		1
92	Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».		1
93	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.		1
94	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	1	
95	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	1	
96	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.		1
97	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».		1

98	Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».		1
99	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	1	
	Итого	34	68
	Всего	102	

2 КЛАСС

№	Раздел (Тема)	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
	Знания о физической культуре		
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1	
2	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	
3	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.		1
4	Физическая нагрузка и отдых.		1
	Легкая атлетика Ходьба		
5	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	
6	Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	1	
7	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	1	
8	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.		1
9	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.		1
10	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.		1
11	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Игра «Говорящий мяч».		1
	Бег		
12	Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор».		1
13	Обучение бегу с простейшими препятствиями.	1	
14	Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».		1

15	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Игра «Уголки».	1	
16	Бег с препятствиями. Игра «Гуси-лебеди».		1
	Прыжки		
17	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «К своим флажкам».	1	
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		1
19	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1	
20	Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	1	
21	Прыжки с небольшого разбега в длину с шага . Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
22	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1	
23	Прыжки в длину и в высоту с шага. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	1	
	Гимнастика		
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!».	1	
25	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	1	
26	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1	
27	Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	
28	Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота Игра «Летает -не летает».	1	
29	Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	1	
30	Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».		1

31	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.	1	
32	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево.	1	
33	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.	1	
34	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.		1
35	Отработка движений на вдох и на выдох.		1
36	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.		1
37	Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища. Комплекс ОРУ.	1	
38	Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе.	1	
39	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.		1
40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	1	
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.	1	
43	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.	1	
44	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.	1	
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.	1	

46	Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.		1
47	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.		
48	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.	1	
49	Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.	1	
50	Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.	1	
51	Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
52	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
53	Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.	1	
54	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.		1
55	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	1	
56	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ.	1	
57	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
58	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1	
59	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка».	1	
60	Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	1	

61	Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	1	
62	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
63	Повторение упражнений на лазание. Игра « Запомни порядок».		1
	Лыжная подготовка		
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1	
65	Одежда и обувь лыжника.		1
66	Подготовка к занятиям на лыжах.	1	
67	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.		1
68	Передвижение на лыжах	1	
69	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1	
70	Попеременно-двухшажный ход	1	
71	Передвижение на лыжах до 500 м	1	
	Подвижные игры		
72	Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)	1	
73	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу».	1	
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.		1
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1	
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1	
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».		1
78	Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».		1
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..		1
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
81	Игра «Запомни порядок». «Удочка»		1
82	Игра «Пустое место». «Наблюдатель»		1
83	Эстафеты.		1
84	Подвижная игра «Снежный ком»		1

85	Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»	1	
86	Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»		1
	Легкая атлетика ходьба		
87	Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1	
88	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	1	
89	Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.		1
	Метание		
90	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.	1	
91	Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».	1	
92	Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».	1	
93	Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы».	1	
94	Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1	
95	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.	1	
96	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	1	
97	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1	
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	1	
99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.		
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1	
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.		1
102	Игры с элементами бега и прыжков.		1
	Итого	68	34
	Всего		102

3 класс

№	Раздел (Тема)	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
Знания о физической культуре			
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1	
2	Физическое развитие. Осанка.	1	
3	Физические качества.	1	
4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	1	
Легкая атлетика Ходьба			
5	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	
6	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	
7	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
8	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.		1
9	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).		1
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.		1
11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».		1
12	Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара..		1
Бег			
13	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1	
14	Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	1	
15	Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.		1

16	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	
Прыжки			
17	Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «К своим флажкам».	1	
18	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1	
19	Прыжки с прямого разбега в длину.	1	
20	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».	1	
21	Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	1	
22	Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.		1
Гимнастика			
Строевые упражнения			
23	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	1	
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
25	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.	1	
26	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	1	
27	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.		1
28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра		1
Общеразвивающие упражнения без предметов			
29	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	1	
30	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	1	
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.		1
32	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.		1

33	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.	1	
34	Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.		1
35	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	1	
36	Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..	1	
37	Упражнения на расслабление мышц.		1
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.		1
39	Упражнения для формирования правильной осанки.		1
40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	1	
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».	1	
43	Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.	1	
44	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	1	
46	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.		1
47	Переноска грузов и передача предметов		1
	Упражнения с предметами		
48	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.	1	

49	Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.	1	
50	Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.	1	
51	Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
52	Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.		1
53	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.	1	
54	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	1	
55	Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».		1
56	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.	1	
Элементы акробатических упражнений			
57	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	1	
Лазание и перелазание			
58	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	1	
59	Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.	1	
60	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.		1
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.	1	
62	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	1	
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	1	
Лыжная подготовка			

64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1	
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.		1
66	Подготовка к занятиям на лыжах.		1
67	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	1	
68	Передвижение на лыжах	1	
69	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1	
70	Виды подъемов и спусков		
71	Передвижение на лыжах до 500 м	1	
	Подвижные игры		
72	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	1	
73	Правила игр. Игра «Салки маршем».	1	
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1	
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.		1
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».		1
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».		1
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых.		1
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..		1
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.		1
81	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	1	
82	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».		1
83	Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».	1	
84	Игры с лазанием «Выше ноги от земли»		1
85	Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».		1
86	Эстафеты		1
	Легкая атлетика.		

	Ходьба		
87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	1	
88	Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1	
89	Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.	1	
	Метание		
90	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	
91	Метание колец на шесты.	1	
92	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
93	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
94	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1	
	Бег		
95	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	1	
96	Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1	
97	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	1	
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.		
99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	1	
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей.	1	
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	1	
102	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1	
	Итого	68	34
	Всего		102

4 КЛАСС

№	Раздел (тема)	Количество часов для	Количество часов для
---	---------------	----------------------	----------------------

		индивидуального обучения	самостоятельного изучения
	Знания о физической культуре		
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития.	1	
2	Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	1	
3	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Игра «Совушка».	1	
4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	1	
5	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	
	Легкая атлетика		
	Ходьба		
6	ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1	
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. Игра «Совушка».		
8	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
9	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	1	
10	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ.	1	
11	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1	
12	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Игра «Салки».		1
	Бег		
13	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	1	
14	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».		1
15	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1	
16	Высокий старт. Повторный бег на скорость. Игра «У медведя во бору».	1	
17	Низкий старт.		1
18	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	

19	Челночный бег.		1
Прыжки			
20	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».	1	
21	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».	1	
22	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	1	
23	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.	1	
24	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.	1	
25	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1	
Гимнастика Теория			
26	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	1	
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.		1
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1	
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два		1
31	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов			
32	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	1	
33	Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	1	
34	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	1	
35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя,	1	

	лежа, с различными положениями рук и ног).		
36	Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	1	
37	Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.	1	
38	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	1	
39	Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера.		1
40	Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».		1
41	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.	1	
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.		1
43	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	1	
44	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».		1
46	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	1	
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	1	

48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».		1
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».		1
Упражнения с предметами			
50	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	1	
51	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.	1	
52	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	1	
53	Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.		1
54	Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
55	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его.	1	
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра	1	
57	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.		1
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.	1	
59	Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.		1
Элементы акробатических упражнений			
60	Обучение кувырмам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	1	
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.	1	
Лазание и перелазание			

62	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	1	
63	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	1	
Лыжная подготовка			
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1	
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.		1
66	Подготовка к занятиям на лыжах.		1
67	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.		1
68	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	
689	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1	
70	Виды подъемов и спусков		1
71	Передвижение на лыжах до 500 м		1
72	Спуски, повороты, торможения.		1
73	Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.	1	
74-76	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.	2	1
Подвижные игры			
77	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	1	
78	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».		1
79	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	1	
80	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».		1
81	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».		1
82	Повторение игры «Салки». ОРУ.		1
83	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.		1

84	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	1	
85	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».		1
86	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	1	
87	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	
88	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.		1
89	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.		1
90	ОРУ. Учебная игра через сетку.		1
91	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».		1
92	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».		1
93	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
	Легкая атлетика		
94	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	1	
95	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1	
96	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.		1
97	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».		1
	Метание		
98	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	1	
99	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до	1	

	1 кг) различными способами двумя руками.		
100	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	
101	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1	
102	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1	
	Итого	68	34
	Всего	102	