

**Красное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Пограничная
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

Носкова Н.Ю. 

«30» августа 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

Литвинова М.А. 

«30» августа 2023 г.

**Программа по учебному предмету
«Физическая культура» составлена на основе
примерной адаптированной основной образовательной программы,
согласованно с требованиями ФГОС
1-9 классы**

2023-2024 учебный год

Структура рабочей программы:

1. Перечень нормативных документов
2. Пояснительная записка
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Система оценки достижения планируемых результатов
7. Программно-методическое обеспечение
8. Календарно-тематическое планирование

1. Перечень нормативных документов

1. Приказ об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014года №1599.
2. Приложение федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014года №1599.
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Москва. «Просвещение»2017 г.
4. Примерна адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и частично реализует авторскую программу под редакцией В. В. Воронковой.
5. Положение о порядке разработки и утверждение образовательных программ 01.09.2016 г.
6. Устав краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Пограничная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»
7. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Подготовительный, 1-4классы: / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2013 г.

2. Пояснительная записка

Уровень программы - адаптированный.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе приказа об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приложения федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и частично реализует авторскую программу под редакцией В. В. Воронковой.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях,

но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов

высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Подвижные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные

выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе, на школьном стадионе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет Физическая культура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа Физическая культура реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа рассчитана на 1 учебный год: 102 часа, 34 недели, 3 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

К личностным результатам освоения учебной программы относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1-4 классы

- 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.

5-9 классы

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов коррегирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа изученных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

1-4 классы

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, 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.

5-9 классы

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов; упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение полсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя), ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений,
- пользование спортивным инвентарём и тренажёрным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

5. Содержание учебного предмета 1 класс

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Основная стойка

Строевые упражнения

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

Прыжки

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные игры

«Слушай сигнал», «Космонавты»

Коррекционные игры

«Запомни порядок», «Летает — не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».

Игры с бегом и прыжками

«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».

2 класс

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Основная стойка

Строевые упражнения

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом

Висы

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Ходьба

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке

Бег

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Челночный бег 3х5 м.

Прыжки

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега). Прыжки в длину с места.

Метание

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Подвижные игры

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

3 класс

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Основная стойка

Строевые упражнения

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, движение в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Ходьба

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег

Понятие *высокий старт*. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

Прыжки

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*. *Прыжки в длину с места*.

Метание

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры

«Два сигнала», «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

Игры с бегом и прыжками

«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

4 класс

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Основная стойка

Строевые упражнения

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом.

Висы

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие

Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».

Ходьба

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег

Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 сек. Челночный бег 3x10 м. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая), расстояние 5-15 м.

Прыжки

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с места.

Метание

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

Подвижные игры

«Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками

«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Подвижная цель», «Обгони мяч».

Пионербол

Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

5 класс

Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом. Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу

учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях

Упражнения в расслаблении мышц

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С маленькими мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски

мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом; мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой

(правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Челночный бег 3x10 м.

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с укороченного

разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Спортивные игры:

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол (мини-баскетбол). Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Мини-футбол

Правила игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой.

Подвижные игры и игровые упражнения:

Коррекционные

«Вызов»; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний"

С бегом на скорость

"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину

«Удочка»; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".

С метанием мяча на дальность и в цель

"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".

С элементами пионербола

"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".

С элементами баскетбола

"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".

6 класс

Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом. Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях

Упражнения в расслаблении мышц

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся

назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом; мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднятие прямых ног вися на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического мата (4

учениками).

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднятие ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повер-

нуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Челночный бег 3x10 м.

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Спортивные игры:

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол (мини-баскетбол). Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Минифутбол

Правила игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой.

Подвижные игры и игровые упражнения:

Коррекционные

«Вызов»; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний"

С бегом на скорость

"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину

«Удочка»; "Веровочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".

С метанием мяча на дальность и в цель

"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".

С элементами пионербола

"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".

С элементами баскетбола

"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".

7 класс

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение пра-

вильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Упражнения в расслаблении мышц

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Упражнения из Исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

Лазание и перелезание

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 3 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. Д.). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. Челночный бег 3x10 м.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. Прыжки в длину с места.

Метание

Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Спортивные и подвижные игры:

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол

Основные правила игры в мини-футбол. Ведение мяча, отбор мяча, удары по воротам. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

Коррекционные

«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

«Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».

С бегом на скорость

«Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по кругу.

С прыжками в высоту, длину

«Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».

С метанием мяча на дальность и в цель

«В четыре стойки»; «Ловкие и меткие».

С элементами волейбола

«Перебросить в круг», «Сохрани стойку».

С элементами баскетбола

«Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».

8 класс

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди.

Дыхательные упражнения

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол.

Упражнения в расслаблении мышц

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с).

Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 сек.

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Челночный бег 3x10 м.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом

«перешагивание» схема техники прыжка. Прыжки в длину с места.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Спортивные игры:

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояний.

Мини-футбол

Ведение мяча, игра головой, использование корпуса, удары по воротам. Двусторонняя игра по упрощенным правилам
Подвижные игры и игровые упражнения:

Коррекционные

«Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».

С бегом на скорость

«Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину

«Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».

С метанием мяча на дальность и в цель

«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».

С элементами волейбола

«Ловкая подача»; «Пасовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.

С элементами баскетбола

«Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».

9 класс

Основы знаний

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке; понятие спортивной этики; Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

Дыхательные упражнения

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (в беге на средние дистанции).

Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс,

эстафеты, прыжки).

Упражнения в расслаблении мышц

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижения в этом положении вперед, назад. Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча.

Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Пружинистые приседания, взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).

Акробатические упражнения (элементы, связки)

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчок одной ногой и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава). Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

Лазание и перелезание

Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 мот ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. Д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 сек.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. Ходьба с чередованием бега. Пешие переходы до 2—3 км.

Бег

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м — 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Челночный бег 3х10 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: гранаты, малого утяжеленного мяча (100— 150 г), теннисного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Спортивные игры:

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра.

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Мини-футбол

Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

Коррекционные

«Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».

С бегом на скорость

«Лучший бегун», «преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, длину

«Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение». Эстафеты с прыжками и бегом.

С метанием мяча на дальность и в цель

«Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись». Эстафеты с метанием в цель и на дальность.

С элементами волейбола

«Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола. Отработка отдельных прикладных навыков

«Точнее»; «Правильно».

С элементами баскетбола

Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»; «Самый точный», «Снайперы».

6. Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка личностного развития достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

0 – отсутствие динамики или регресс.

- 1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 – минимальная динамика.
- 3 – средняя динамика.
- 4 – выраженная динамика.
- 5 – полное освоение действия

Система бальной оценки результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся: неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

7. Программно-методическое обеспечение

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Москва. «Просвещение» 2017 г.;
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и частично реализует авторскую программу под редакцией В. В. Воронковой.
3. Справочник учителя физической культуры, П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: «Учитель», 2008 .
4. Подвижные игры, А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
5. Дружить со спортом и игрой, Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	5.09
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	6,8,12.09
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	2	13,15.09
4	Ходьба различными способами. Подвижные игры.	2	19,20.09
5	Ходьба по ограниченной поверхности. Подвижные игры.	2	22,26.09
6	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.	2	27,29.09
7	Медленный бег в равномерном темпе в течение 2 минут. Подвижные игры.	1	3.10
8	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	4,6,10.10
9	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	11,13,17.10
10	Прыжки. Подвижные игры.	2	18,20.10
11	Преодоление разных препятствий. Подвижные игры	2	24,25.10
12	Подведение итогов, подвижные игры	1	27.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во Часов	Дата урока
	Гимнастика	24	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	7.11
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	8,10,14.11
3	Комплекс физических упражнений. Подвижные игры.	3	15,17,21.10
4	Сочетание движений ног, туловища с движениями рук. Подвижные игры.	3	22,24,28.10
5	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	2	29.11;1.12
6	Комплекс упражнений с большими мячами. Подвижные игры.	2	5,6.12
7	Комплекс упражнений с обручами. Подвижные игры.	2	8,12.12
8	Группировка лёжа на спине, стоя на коленях. Перекаты. Подвижные игры.	2	13,15.12
9	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	19.12
10	Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	2	20,22.12
11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	2	26,27.12
12	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	29.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	28	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	10.01

2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	2	12,16.01
3	Коррекционные игры: «Слушай сигнал», «Запомни порядок». Подвижные игры.	1	17.01
4	Броски и ловля теннисных мячей. Игры с бросанием и ловлей мяча.	3	19,23,24.01
5	Броски и ловля волейбольных мячей. Подвижные игры.	3	26,30,31.01
6	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	2,6,7.02
7	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	9,13,14.02
8	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	16,27,28.02
9	Ходьба различными способами. Подвижные игры.	2	1,5,.03
10	Медленный бег с сохранением осанки. Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча.	1	6.03
11	Преодоление малых препятствий. Подвижные игры.	2	12,13.03
12	Метание волейбольного мяча двумя руками из-за головы сидя. Подвижные игры	1	15.03
13	Метание волейбольного мяча двумя руками снизу на дальность. Подвижные игры.	2	19,20.03
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	22.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	21	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	2.04
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	3,5,9.04
3	Ходьба различными способами с сохранением правильной осанки. Подвижные игры.	2	10,12.04
4	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.	1	16.04
5	Медленный бег до 2 минут. Подвижные игры.	1	17.04
6	Челночный бег 3x5 м. Подвижные игры.	1	19.04
7	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	23,24,26.04

8	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	3,7,8.05
9	Прыжки на одной, двух ногах. Подвижные игры.	2	14,15.05
10	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	17,21,22.05
11	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры.	1	24.05

2 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	1	4.09
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	2	7,8.09
3	Комплекс утренней зарядки. Подвижные игры.	2	11,14.09
4	Ходьба различными способами. Прыжки на одной, двух ногах. Подвижные игры.	1	15.09
5	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.	1	18.09
6	Медленный бег до 2-х минут. Подвижные игры.	1	21.09
7	Бег с преодолением простейших препятствий. Подвижные игры.	1	22.09
8	Бег на 30 метров. Подвижные игры.	1	25.09
9	Челночный бег 3х5 м. Подвижные игры.	2	28,29.09
10	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	2,5,6.10
11	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	9,12,13.10
12	Прыжки в длину с места. Подвижные игры	3	16,19,20.10
13	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	2	23,26.10
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	27.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	23	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	9.11
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	10,13,16.11
3	Сочетание движения ног и туловища с движениями рук. Подвижные игры.	2	17,20.11
4	Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	2	23,24.11
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	2	27,30.11
6	Комплекс упражнений с обручами. Подвижные игры.	1	1.12
7	Комплекс упражнений с большими мячами. Подвижные игры.	1	4.12
8	Комплекс упражнений со скакалками. Подвижные игры.	1	7.12
9	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Подвижные игры.	3	8,11,14.12
10	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Подвижные игры.	2	15,18.12
11	Сгибание и разгибание ног в вися на гимнастической стенке. Подвижные игры.	2	21,22.12
12	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами различными способами. Подвижные игры.	2	25,28.12
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	29.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	30	

1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	11.01
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	12,15,18.01
3	Эстафета. Подвижные игры: «Волшебный мешок», «Отгадай по голосу».	1	19.01
4	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	22,25,26.01
5	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	29.01;1,2.02
6	Метание большого мяча из-за головы двумя руками. Подвижные игры.	2	5,8.02
7	Переноска и передача различных предметов. Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча.	2	9,12.02
8	Прыжки на одной, двух ногах. Игра «Пустое место»	2	15,16.02
9	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	19,22,26.02
10	Ходьба различными способами. Подвижные игры.	2	29.02;1.03
11	Ходьба и медленный бег в парах. Подвижные игры.	2	4,7.03
12	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	3	11,14,15.03
13	Эстафета с ведением футбольного мяча. Подвижные игры.	2	18,21.03
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры	1	22.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	1.04
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	2	4,5.04
3	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	8,11,12.04
4	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	15,18,19.04
5	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	22,25,26.04

6	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.	1	27.04
7	Медленный бег до 2 минут. Подвижные игры.	1	2.05
8	Челночный бег 3x5 м. Подвижные игры.	3	3,6,13.05
9	Бег на 30 метров. Подвижные игры.	2	16,17.05
10	Преодоление различных препятствий. Подвижные игры.	2	20,23.05
11	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры.	1	24.05

3 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	4.09
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	6,8,11.09
3	Комплекс утренней зарядки. Подвижные игры.	1	13.09
4	Ходьба различными способами. Подвижные игры.	1	15.09
5	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.	1	18.09
6	Медленный бег до 2-х минут. Подвижные игры.	1	20.09
7	Бег с преодолением простейших препятствий. Подвижные игры.	2	22,25.09
8	Бег на 30 метров. Подвижные игры.	1	27.09
9	Челночный бег 3x5 м. Подвижные игры.	2	29.09;2.10
10	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	4,6,9.10
11	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	11,13,16.10
12	Прыжки в длину с места. Подвижные игры	3	18,20,23.10
13	Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	25.10
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	27.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	23	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	8.11
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	10,13,15.11
3	Сочетание движения ног и туловища с движениями рук. Подвижные игры.	2	17,20.11
4	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	1	22.11
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	1	24.11
6	Комплекс упражнений с большими мячами, обручами. Подвижные игры.	2	27,29.11
7	Комплекс упражнений со скакалками, с набивными мячами. Подвижные игры.	1	1.12
8	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	4,6.12
9	Висы на гимнастической стенке. Подвижные игры.	2	8,11.12
10	Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Подвижные игры.	2	13,15.12
11	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Подвижные игры.	2	18,20.12
12	Кувырок вперёд. «Мостик» из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	3	22,25,27.12
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	29.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	30	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	10.01
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	12,15,17.01

3	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	19,22,24.01
4	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры	3	26,29,31.01
5	Метание большого мяча из-за головы двумя руками. Подвижные игры.	2	2,5.02
6	Переноска и передача различных предметов. Подвижные игры.	2	7,9.02
7	Ходьба различными способами. Подвижные игры.	2	12,14.02
8	Ходьба и медленный бег в парах. Подвижные игры.	2	16,19.02
9	Прыжки на одной, двух ногах. Подвижные игры.	2	21,26.02
10	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	28.02;1,4.03
11	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	3	6,11,13.03
12	Передача и остановка футбольного мяча. Подвижные игры.	3	15,18,20.03
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	22.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	1.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	3,5,8.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	10,12,15.04
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	17,19,22.04
5	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 300 метров. Подвижные игры.	1	24.04
6	Медленный бег до 2 минут. Подвижные игры.	1	26.04
7	Челночный бег 3x5 м. Подвижные игры.	3	27.04;3,605
8	Эстафетный бег. Подвижные игры.	2	8,13.05
9	Бег на 30 метров. Подвижные игры.	2	15,17.05
10	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	2	20,22.05
11	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры.	1	24.05

4 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте.	1	5.09
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	7,8,12.09
3	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Подвижные игры.	1	14.09
4	Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры.	1	15.09
5	Низкий старт. Подвижные игры.	1	19.09
6	Бег на 30 м с низкого старта. Подвижные игры.	1	21.09
7	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	2	22,26.09
8	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	28.09
9	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	29.09;3,6.10
10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	6,10,12.10
11	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	13,17,19.10
12	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	20.10
13	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	2	24,26.10
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	27.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	24	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	7.11
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	9,10,14.11

3	Сочетание движения ног и туловища с движениями рук. Подвижные игры	2	16,17.11
4	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	2	21,23.11
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	2	24,28.11
6	Комплексы упражнений с большими мячами, обручами. Подвижные игры.	2	30.11;1.12
7	Комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами. Подвижные игры.	2	5,7.12
8	Кувырки вперёд, назад. Подвижные игры.	3	8,12,14.12
9	Упражнение «Мостик» с помощью учителя. Подвижные игры.	2	15,19.12
10	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	2	21,22.12
11	Вис на время. «Ласточка». Расхождение вдвоём поворотом на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	26,28.12
12	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	29.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	30	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	11.01
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	12,16,18.01
3	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижные игры.	2	19,23.01
4	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	25,26,30.01
5	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	1,2,6.02
6	Метание большого мяча из-за головы двумя руками на дальность. Подвижные игры.	2	8,9.02
7	Прыжки на одной, двух ногах. Подвижные игры.	1	13.02
8	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	15,16,20.02
9	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	3	22,27,29.02

10	Передача и остановка футбольного мяча. Подвижные игры.	3	1,5,7.03
11	Правила игры в пионербол. Подвижные игры.	1	12.03
12	Приём волейбольного мяча сверху. Подвижные игры.	3	14,15,19.03
13	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	21.03
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	22.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	21	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	2.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	4,5,9.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	11,12,16.04
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	18,19,23.04
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	25.04
6	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 400 метров. Подвижные игры.	1	26.04
7	Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры.	1	2.05
8	Челночный бег 3x5 м. Подвижные игры.	2	3,7.05
9	Низкий старт. Подвижные игры.	1	14.05
10	Бег на 30 м с низкого старта. Подвижные игры.	2	16,17.05
11	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	21.05
12	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	23.05
13	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры.	1	24.05

5 класс**1 четверть**

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	4.09
2	Ходьба. Подвижные игры.	1	6.09
3	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 600 метров. Подвижные игры.	1	7.09
4	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Подвижные игры.	1	11.09
5	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Подвижные игры.	1	13.09
6	Бег с ускорением на отрезках до 30 метров. Подвижные игры.	1	14.09
7	Высокий и низкий старты. Подвижные игры.	1	18.09
8	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	1	20.09
9	Эстафетный бег 60 м по кругу. Подвижные игры.	1	21.09
10	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	2	25,27.09
11	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	28.09;2,4.10
12	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	5,9,11.10
13	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	12,16,18.10
14	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Подвижные игры.	1	19.10
15	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	23.10
16	Переноска предметов. Подвижные игры.	1	25.10
17	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	26.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	23	

1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	8.11
2	Строевые приёмы на месте и в движении. Подвижные игры.	2	9,13.11
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	1	15.11
4	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1	16.11
5	Кувырки. Подвижные игры.	3	20,22,23.11
6	Стойка на лопатках, «мостик» из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	2	27,29.11
7	Простые и смешанные висы и упоры. Подвижные игры.	1	30.11
8	Подтягивание в висе (девочки - из вися лёжа). Подвижные игры.	2	4,6.12
9	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	7.12
10	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	11,13.12
11	Ходьба по гимнастической скамейке с усложнениями. Подвижные игры.	1	14.12
12	Прыжки через гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	1	18.12
13	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подвижные игры.	1	20.12
14	Лазание по канату. Подвижные игры.	3	21,25,27.12
15	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	28.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	32	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	10.01
2	Строевые приёмы на месте и в движении. Подвижные игры.	2	11,15.01
3	Линейная эстафета. Подвижные игры.	1	17.01
4	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	18,22,24.01

5	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	25,29,31.01
6	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	1,5,7.02
7	Правила игры в пионербол. Подвижные игры.	1	8.02
8	Подача мяча. Подвижные игры.	3	12,14,15.02
9	Приём волейбольного мяча сверху. Подвижные игры.	3	19,21,22.02
10	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	26,28.02
11	Передача и ловля баскетбольного мяча. Подвижные игры.	3	29.02;4,6.03
12	Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1	7.03
13	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	2	11,13.03
14	Передача и остановка футбольного мяча. Подвижные игры.	2	14,18.03
15	Эстафета с ведением футбольного мяча. Подвижные игры.	1	20.03
16	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	21.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	1.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	3,4,8.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	10,11,15.04
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	17,18.04
5	Многоскоки. Подвижные игры.	1	22.04
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	24.04
7	Ходьба скрестным шагом. Подвижные игры.	1	25.04
8	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 600 метров. Подвижные игры.	1	29.04
9	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Подвижные игры.	1	2.05
10	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	2	6,8.05

11	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.	1	13,05
12	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	2	15,16.05
13	Встречная эстафета на отрезке 20 м. Подвижные игры.	1	20.05
14	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	22.05
15	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры.	1	23.05

6 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	5.09
2	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 600 метров. Подвижные игры.	1	7.09
3	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Подвижные игры.	1	8.09
4	Бег с ускорением на отрезках до 60 м. Подвижные игры.	2	12,14.09
5	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	2	15,19.09
6	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	3	21,22,26.09
7	Кроссовый бег 300-500 м. Подвижные игры.	1	28.09
8	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	29.09;3,5.10
9	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	6,10,12.10
10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	13,17,19.10
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	20.10
12	Переноска различных предметов. Подвижные игры.	2	24,26.10
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	27.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во	Дата урока
---	------------	--------	------------

		часов	
	Гимнастика	24	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	7.11
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	9,10,14.11
3	Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.	1	16.11
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	1	17.11
5	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры.	2	21,23.11
6	Кувырки вперёд и назад из положения упор присев. Подвижные игры.	3	24,28,30.11
7	Стойка на лопатках. Подвижные игры	1	1.12
8	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	5,7.12
9	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	8,12.12
10	Подтягивание в висе (девочки - из вися лёжа). Подвижные игры.	1	14.12
11	Лазание по канату. Подвижные игры.	3	15,19,21.12
12	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	3	22,26,28.12
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	29.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	30	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	11.01
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	12,16,18.01
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	19,23,25.01
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	26,30.01;1.02
5	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	2,6.02

6	Передача баскетбольного мяча, ловля мяча. Подвижные игры.	2	8,9.02
7	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Подвижные игры.	2	13,15.02
8	Действия игрока в нападении и защите при игре в баскетбол. Подвижные игры.	2	16,20.02
9	Приём мяча сверху. Подвижные игры.	3	22,27,29.02
10	Приём мяча снизу. Подвижные игры.	3	1,5,7.03
11	Подача волейбольного мяча. Подвижные игры	2	12,14.03
12	Учебная игра в волейбол.	1	15.03
13	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	2	19,21.03
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	22.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	21	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	2.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	4,5,9.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	11,12,16.04
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	18,19,23.04
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	25.04
6	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 700 метров. Подвижные игры.	1	26.04
7	Медленный бег в равномерном темпе до 5 минут. Подвижные игры.	1	2.05
8	Бег с преодолением препятствий до 30-40 см. Подвижные игры.	2	3,7.05
9	Бег на 60 м. Подвижные игры.	2	14,16.05
10	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	2	17,21.05
11	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	23.05
12	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры	1	24.05

7 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	4.09
2	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 600 метров. Подвижные игры.	1	6.09
3	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Подвижные игры.	1	7.09
4	Бег с ускорением на отрезках до 60 м. Подвижные игры.	2	11,13.09
5	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	2	14,18.09
6	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	3	20,21,26.09
7	Кроссовый бег 300-500 м. Подвижные игры.	1	27.09
8	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	28.09;2,4.10
9	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	5,9,11.10
10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	12,16,18.10
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	19.10
12	Переноска различных предметов. Подвижные игры.	2	23,25.10
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	26.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	23	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	8.11
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	3	9,13,15.11
3	Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.	1	16.11

4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	1	20.11
5	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1	22.11
6	Кувырки вперёд и назад из положения упор присев. Подвижные игры.	3	23,27,29.11;
7	Стойка на лопатках. Подвижные игры	1	30.11
8	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	4,6.12
9	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	7,11.12
10	Подтягивание в висе (девочки - из виса лёжа). Подвижные игры.	1	13.12
11	Лазание по канату. Подвижные игры.	3	14,18,20.12
12	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	3	21,25,27.12
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	28.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	32	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	10.01
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	11,15,17.01
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	18,22,24.01
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	25,29,31.01
5	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	1,5.02
6	Передача баскетбольного мяча, ловля мяча. Подвижные игры.	3	7,8,12.02
7	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Подвижные игры.	2	14,15.02
8	Действия игрока в нападении и защите при игре в баскетбол. Подвижные игры.	2	19,21.02
9	Приём мяча сверху. Подвижные игры.	3	22,26,28.02
10	Приём мяча снизу. Подвижные игры.	3	29.02;4,6.03

11	Подача волейбольного мяча. Подвижные игры	3	7,11,13.03
12	Учебная игра в волейбол.	1	14.03
13	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	2	18,20.03
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	21.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	1.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	3,4,8.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	10,11,15.04
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	17,18,22.04
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	24.04
6	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 700 метров. Подвижные игры.	1	25.04
7	Медленный бег в равномерном темпе до 5 минут. Подвижные игры.	1	29.04
8	Бег с преодолением препятствий до 30-40 см. Подвижные игры.	2	2,6.05
9	Бег на 60 м. Подвижные игры.	2	8,13.05
10	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	3	15,16,20.05
11	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	22.05
12	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры	1	23.05

8 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	

1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	5.09
2	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 метров. Подвижные игры.	1	6.09
3	Медленный бег в равномерном темпе до 8-12 мин. Подвижные игры.	1	7.09
4	Бег с ускорением на отрезках до 60 м. Подвижные игры.	1	12.09
5	Бег на 100 метров. Подвижные игры.	1	13.09
6	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	3	14,19,20.09
7	Кроссовый бег 300-500 м. Подвижные игры.	1	21.09
8	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	26,27,28.09;
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	3.10
10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	4,5,10.10
11	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	11,12,17.10
12	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	3	18,19,24.10
13	Переноска различных предметов. Подвижные игры.	1	25.10
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	26.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	24	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	7.11
2	Строевые приёмы на месте и в движении. Подвижные игры.	2	8,9.11
3	Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.	1	14.11
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	1	15.11
5	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры.	2	16,21.11
6	Кувырки вперёд и назад из положения упор присев. Подвижные игры.	3	22,23,28.11;
7	Стойка на руках и на голове. Подвижные игры	2	29,30.11
8	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные	2	5,6.12

	игры.		
9	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	7,12.12
10	Подтягивание в висе (девочки - из виса лёжа). Подвижные игры.	1	13.12
11	Лазание по канату. Подвижные игры.	3	14,19,20.12
12	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	3	21,26,27.12
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	28.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	32	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	10.01
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	11,16,17.01
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	18,23,24.01
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	25,30,31.01
5	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	1,6.02
6	Передача баскетбольного мяча, ловля мяча. Подвижные игры.	3	7,8,13.02
7	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Подвижные игры.	2	14,15.02
8	Действия игрока в нападении и защите при игре в баскетбол. Подвижные игры.	3	20,21,22.02
9	Приём мяча сверху. Подвижные игры.	3	27,28,29.02
10	Приём мяча снизу. Подвижные игры.	3	5,6,7.03
11	Подача волейбольного мяча. Подвижные игры	2	12,13.03
12	Учебная игра в волейбол.	1	14.03
13	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	2	19,20.03
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	21.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	21	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	2.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	3,4,9.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	10,11,16.04
4	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	2	17,18.04
5	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	23,24,25.04
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	2.05
7	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 метров. Подвижные игры.	1	7.05
8	Медленный бег в равномерном темпе до 8-12 минут. Подвижные игры.	1	8.05
9	Бег с преодолением препятствий до 30-40 см. Подвижные игры.	1	14.05
10	Бег на 100 м. Подвижные игры.	1	15.05
11	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	2	16,21.05
12	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	22.05
13	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры	1	23.05

9 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	24	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	4.09
2	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 метров. Подвижные игры.	1	5.09
3	Медленный бег в равномерном темпе до 8-12 мин. Подвижные игры.	1	8,09

4	Бег с ускорением на отрезках до 60 м. Подвижные игры.	2	11,12.09
5	Бег на 100 метров. Подвижные игры.	1	15,09
6	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	2	18,19.09
7	Кроссовый бег 300-500 м. Подвижные игры.	1	22.09
8	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	25,26,29.09
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	2.10
10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	3,6,9.10
11	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	10,13,16.10
12	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	3	17,20,23.10
13	Переноска различных предметов. Подвижные игры.	1	24.10
14	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	27.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	23	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	7.11
2	Строевые приёмы на месте и в движении. Подвижные игры.	3	10,13,14.11
3	Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.	1	17.11
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	1	20.11
5	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры.	2	21,24.11
6	Кувырки вперёд и назад из положения упор присев. Подвижные игры.	3	27,28.11;1.12
7	Стойка на руках и на голове. Подвижные игры	2	4,5.12
8	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	8,11.12
9	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	12.12
10	Подтягивание в висячем положении (девочки - из виса лёжа). Подвижные игры.	2	15,18.12

11	Лазание по канату. Подвижные игры.	1	19.12
12	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	3	22,25,26.12
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	29.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	29	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	12.01
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	15,16,19.01
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	22,23,26.01
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	29,30.01;2.02
5	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	5,6.02
6	Передача баскетбольного мяча, ловля мяча. Подвижные игры.	2	9,12.02
7	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Подвижные игры.	1	13.02
8	Действия игрока в нападении и защите при игре в баскетбол. Подвижные игры.	1	16.02
9	Приём волейбольного мяча сверху. Подвижные игры.	3	19,20,26.02
10	Приём волейбольного мяча снизу. Подвижные игры.	3	27.02;1,4.03
11	Подача волейбольного мяча. Подвижные игры	2	5,11.03
12	Учебная игра в волейбол.	1	12.03
13	Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	1	15.03
14	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	2	18,19.03
15	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	22.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	1.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	2,5,8.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	9,12,15.04
4	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	2	16,19.04
5	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	22,23,26.04
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	27.04
7	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 метров. Подвижные игры.	1	3.04
8	Медленный бег в равномерном темпе до 8-12 минут. Подвижные игры.	1	6.05
9	Бег с преодолением препятствий до 30-40 см. Подвижные игры.	1	7.05
10	Бег на 100 м. Подвижные игры.	2	13,14.05
11	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	2	17,20.05
12	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	21.05
13	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры	1	24.05