

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»  
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

**Рабочая программа**  
Адаптивная физкультура

1-4класс

1 класс

**РАССМОТРЕНО**

Методическое объединение  
учителей начальных классов  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол № 5 от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»

\_\_\_\_\_ Я.Е.Корлякова

Приказ № 01-04/426 от «30» августа 2024 г.

Составил: Винницкая Т.Ф.  
учитель

Рецензент: Невоструева О.Ю.,  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе, учитель  
высшей квалификационной категории

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июня 1998г №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5.12.2022 № 1063 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024г №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся адаптированной образовательной программы»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2024 № 119 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 22.03.2024 № 77603);
- Письма Министерства просвещения РФ от 01.06.2023г № АБ-2324/05 «О внедрении единой модели профессиональной ориентации»;
- Устава Учреждения;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.
- Приказа ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» от 30.08.2024г №01-04/427 «Об утверждении перечня учебников».

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

**Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью,** реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры – с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер – содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в – процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся – знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации – общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к – обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с- учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного – отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

**Сроки реализации** ФАООП УО (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью составляют 4 года (1-4кл).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в каждом классе рассчитана на 102 часа (34 учебные недели) и составляет 3 часа в неделю.

**Основные задачи изучения предмета:**

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

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- 1. Коррекция нарушений физического развития
- 2. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- 3. Формирование двигательных умений и навыков;
- 4. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- 5. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- 6. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- 7. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- 8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 9. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- 10. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- 11. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

12. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

1. Обогащение чувственного опыта;
2. коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
3. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика.**

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

*Программой предусмотрены следующие виды работы:*

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

### **Характеристика обучающихся с УО.**

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Стойкое нарушение познавательной деятельности у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. У них отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, нагляднообразного, словесно-логического, а анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают обучающимся с легкой умственной отсталостью ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением. Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную,

регулирующую. Память у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — мало эффективно. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое. Существенно страдают волевые процессы. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека. Эмоциональная сфера у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У обучающихся этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение. На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикация и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым: нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации

череп; дисплазии; аномалии лицевого скелета. Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%. Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. В процессе физического обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

**Данная рабочая программа** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно- развивающего обучения. Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

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

*В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:*

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

другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

При реализации рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура», возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: лекция, онлайн-консультация (программа Skype), использование чат-технологий. Для организации электронного обучения используются следующие цифровые образовательные ресурсы: «VK Мессенджер».

*Методы организации урока:*

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения).

Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

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

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

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

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

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

#### **Классификация ошибок и недочетов, 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:

1. Старт не из требуемого положения;
2. Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. Несинхронность выполнения упражнения;



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

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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 ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов,  
34 учебные недели, 102 часа, 3 часа в неделю 1-4 классы.  
33 учебные недели, 100 часов, 3 часа в неделю 1-4 классы.

### **Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.**

#### **1 класс**

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

##### *Личностные:*

- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

##### *Предметные:*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- 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; Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
- Участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень усвоения программного материала:*

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
- Участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 2 класс

### *Личностные:*

- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### *Предметные:*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- 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; Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
- Участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень усвоения программного материала:

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
- Участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики.
- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки.

### 3 класс

#### *Личностные:*

- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### *Предметные:*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- 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; Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
- Участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень усвоения программного материала:

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
- Участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики.

22. Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки.

### 4 класс

#### *Личностные:*

- ✓ 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 нем, 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*

Минимальный уровень усвоения программного материала:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,
- Физического развития и физической подготовки человека;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень усвоения программного материала:

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

### **Общая характеристика учебного предмета. 1 класс**

**Содержание программы** отражено в пяти разделах: «Основы знаний», «Легкая атлетика», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Основы знаний**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов

#### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега

#### Практический материал

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Медленный бег. Чередование бега и ходьбы

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,. Прыжки с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Прыжки с высоты с мягким приземлением

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

### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; прыжки.

### **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

### **Коррекционные подвижные игры**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр

Практический материал.

Подвижные игры:

- коррекционные игры;
- игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **2 класс**

**Содержание программы** отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Осанка. Предупреждение травм во время занятий.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения на расслабление мышц шеи. Упражнения на дыхание.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; прыжки.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

#### Практический материал

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Медленный бег. Быстрый бег. Высокий старт. Чередование бега и ходьбы.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель.

### **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила обгона на лыжне. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Практический материал: Построение с лыжами, переноска лыж. Крепление лыж. Передвижение в колонне с лыжами в руках, на лыжах, сохраняя дистанцию. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски с небольших склонов. Подъем «ступающим» шагом. Прохождение дистанции 800-1000м.

### **Игры**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля, передача мяча, броски, удары по мячу).

#### Практический материал.

Подвижные игры:

- коррекционные игры;

- игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **3 класс**

В I разделе программы «Основы знаний» вошли сведения теоретического характера: знание основных частей тела и их функционирования, определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих, которые излагаются во время всех уроков физкультуры, а также теоретические сведения при изучении того или иного раздела программы.

Во II раздел «Легкая атлетика» включены различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний. Большое место уделено метанию мяча в цель и на дальность. Прыжки выполняются с места толчком двух ног, с разбега способом «согнув ноги».

В III раздел "Оздоровительная и корригирующая гимнастика" включены построения, перестроения, лазание, перелезание, подлезания, упражнения на равновесие, на расслабление и напряжение мышц, упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения дают возможность воздействовать не только на весь организм в целом, но и на определенные ослабленные группы мышц. Специальные упражнения для формирования и коррекции правильной осанки, помогут учащимся правильно держать свое тело, сидя, стоя и во время ходьбы и бега.

В IV раздел «Лыжная подготовка» включены упражнения на овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах без палок и с палками. Техника ходьбы на лыжах двухшажным, попеременным ходом, одновременным двухшажным ходом. Спуск с горки и подъем в горку.

Овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах преследует, кроме того, цели прикладного характера. В условиях коррекционных школ уроки по лыжной подготовке проводятся при температуре -12°C с несильным ветром, по разрешению врача школы. Кроме того, при проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется технике безопасности и охране здоровья учащихся, предупреждению травматизма (выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка).

V. Важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр и спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол).

В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

### **4 класс**

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;



- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Используемые технологии:** игровые, здоровьесберегающие, технологии деятельностного подхода, ИКТ – технологии.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические работы, рассказ, демонстрация, беседа, работа с книгой, метод иллюстраций, метод демонстраций.

**Формы обучения:** индивидуальные, групповые, урок, экскурсии.

**Режим занятий:** продолжительность учебных занятий в первом классе (1 – 2 четверть) составляет 35 минут, в 3 – 4 четверти – 40 минут. Со 2 класса – 40 минут.

**Тематический план 1-4 классы**  
**1 класс**

	1 четверть 02.09- 25.10	2 четверть 05.11- 29.12	3 четверть 09.01- 21.03	4 четверть 31.03- 28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	9	8	33
количество часов, из них:	25	25	27	25	102
-количество часов на практическую часть образовательной программы	25	25	27	25	102
-часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
-количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

**2 класс**

	1 четверть 02.09- 25.10	2 четверть 05.11- 29.12	3 четверть 09.01- 21.03	4 четверть 31.03- 28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	10	8	34
количество часов, из них:	25	24	28	25	102
количество часов на практическую часть образовательной программы	25	24	28	25	102
часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

### 3 класс

	1 четверть 02.09- 25.10	2 четверть 05.11- 29.12	3 четверть 09.01- 21.03	4 четверть 31.03- 28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	10	8	34
количество часов, из них:	25	24	28	25	102
количество часов на практическую часть образовательной программы	25	24	28	25	102
часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

### 4 класс

	1 четверть 02.09- 25.10	2 четверть 05.11- 29.12	3 четверть 09.01- 21.03	4 четверть 31.03- 28.05	Учебные часы
количество недель	8	8	10	8	34
количество часов, из них:	25	24	28	25	102
количество часов на практическую часть образовательной программы	25	24	28	25	102
часы, отведённые на проведение экскурсий	-	-	-	-	-
количество уроков на проведение контрольных работ	-	-	-	-	-

**Календарно-тематическое планирование:**

**1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Коррекционная работа</b>
<b>I четверть (25 часов)</b>				
<b>Основы знаний (6 часов)</b>				
1/1		ТБ при занятиях физической культурой.	Принятие социальной роли обучающегося. Слушает учителя.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Беседа знаний о здоровом образе жизни.	Изучает рисунки, на которых изображены спортсмены и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Узнаёт важность занятий физическими упражнениями.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
3/3		Воспитание полезных привычек.	Изучает здоровое питание, личную гигиену. Характеризует основные части тела человека.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
4/4		Правила поведения на уроках физической культуры	Изучает форму одежды, правила личной гигиены.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
5/5		Название спортивного инвентаря	Изучает рисунки, на которых изображен спортивный инвентарь, называют его, где применяются.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Спортивная терминология	Изучает строевые команды. Называет команды и их выполняет.	
<b>Легкая атлетика (19 часов)</b>				
7/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Узнаёт правила техники безопасности, объясняет опасные места при занятиях.	Дыхательная гимнастика.
8/2		Ходьба с заданием в разном темпе.	Разучивает игры, правила в эстафетах. Учитя использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Укрепление свода стопы.
9/3		Бег в сочетании с ходьбой.	Осваивает стартовать по сигналу учителя. Осваивает навыки выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
10/4		Бег в сочетании с ходьбой.	Учитя стартовать по сигналу учителя. Осваивает навыки выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
11/5		Бег с ускорениями. Медленный бег.	Знакомится с челночным бегом, освоение правил выполнения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
12/6		Метание мяча. Захват предметов при метании.	Кратко характеризует физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определяет ситуации, требующие применения правил предупреждения	Укрепление свода стопы – упражнения.

			травм.	
13/7		Метание мяча произвольное.	Запоминает свое место в строю, указывает сверстникам их место в строю.	Укрепление свода стопы.
14/8		Метание мяча в цель.	Изучает правильный хват мяча, замах при метании. Разучивает игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
15/9		Метание мяча в цель.	Выполняет метание мяча.	Рукоход-висы.
16/10		Бег в сочетании с ходьбой.	Осваивает старт по сигналу учителя. Осваивает навыки выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
17/11		Прыжки на месте.	Узнаёт зону отталкивания при прыжках в длину с места и как правильно приземляться. Дает ответы на вопросы к рисункам.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
18/12		Прыжки с передвижением вперед.	Изучает представление о правильном дыхании при выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
19/13		Ходьба с изменением скорости. Бег.	Изучает разные виды бега, умеют менять направление во время бега.	Развитие внимания
20/14		Прыжки через начерченную линию.	Изучает представление о правильном дыхании при выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
21/15		Прыжки через набивной мяч.	Изучает представление о правильном дыхании при выполнении упражнений.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
22/16		Прыжки в глубину с гимнастической скамейки.	Изучает представление о правильном дыхании при выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
23/17		Ходьба в колонну парами.	Знает свое место в строю, указывают сверстникам их место в строю.	Укрепление свода стопы.
24/18		Ходьба с различным положением рук	Изучает представление о правильном дыхании при выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
25/19		Упражнения на дыхание.	Выполняет вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях.	Дыхательная гимнастика.
<b>II четверть (24 часа)</b>				
<b>Гимнастика (24 часов)</b>				
26/1		ТБ при занятиях гимнастикой. Правила	Знакомятся с техникой безопасности при занятиях гимнастикой. Знают основные требования.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.

		поведения.		
27/2		Строевые упражнения. Одежда гимнаста.	Изучает состав спортивной одежды в зависимости от времени года. Учит соблюдать личную гигиену.	Укрепление свода стопы.
28/3		Построение в шеренгу по одному. Размыкание на вытянутые руки.	Осваивает навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Знают свое место.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
29/4		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».	Изучает перестроение в круг, в одну шеренгу из колонны.	Развитие внимания
30/5		Основные положения рук, ног, туловища.	Изучает наклоны, повороты туловища вправо, влево в сочетании с движением рук.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
31/6		Упражнения с предметами. Гимнастическая палка.	Выполняет различных исходных положений с гимнастической палкой.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
32/7		Упражнения с предметами. С обручем.	Выполняет различных исходных положений с обручем в руках.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
33/8		Упражнения с предметами. С большим мячом.	Выполняет подбрасывание мяча вверх и его ловля двумя руками. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его. Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя, в парах. Бросок мяча в парах из-за головы, снизу, от груди.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
34/9		Упражнения с предметами. С малым мячом.	Выполняет переключивание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх над головой и ловля двумя руками. Разбрасывание с сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, стену и ловля его.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
35/10		Равновесие. Ходьба по линии.	Выполняет ходьбу по линии на носках, на пятках, с различными исходными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.	Развитие координации в пространстве.

36/11		Строевые упражнения.	Учится соблюдать дистанцию в строю.	Укрепление свода стопы.
37/12		Строевые упражнения. Перестроения.	Учится сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Учится чередовать бег с ходьбой и соблюдать дистанцию в строю.	Укрепление свода стопы.
38/13		Строевые упражнения. Осанка.	Учится выполнять бросок большого мяча на дальность из-за головы двумя руками.	Развитие внимания.
39/14		Упражнения в равновесии.	Учится самостоятельности при выполнении упражнений, соблюдение мер безопасности.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
40/15		Упражнения в равновесии.	Повторяет полученные навыки упражнений в равновесии. Общается и взаимодействует в игровой деятельности.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
41/16		Упражнения в равновесии.	Учится соблюдать интервал при выполнении задания. Учится сохранять равновесие при выполнении задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
42/17		Группировка. Снаряды.	Изучает основные части тела человека. Узнаёт, что такое осанка. Выполняет упражнения на формирования правильной осанки.	Укрепление свода стопы, упражнения.
43/18		Группировка.	Выполняет игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Проявляет положительные качества личности.	Укрепление свода стопы.
44/19		Лазание, перелезание, подлезание.	Адекватно воспринимает оценивание учителя, участвует в диалоге, отвечает на вопросы.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
45/20		Лазание, перелезание, подлезание.	Принимает участие в коллективных играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
46/21		Равновесие. Ходьба по линии.	Учится ходьбе по линии на носках, на пятках, с различными исходными положениями рук.	Развитие координации в пространстве.
47/22		Ходьба по гимнастической скамейке.	Учится ходьбе по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.	Развитие координации в пространстве.
48/23		Равновесие. Ходьба по линии.	Учится ходьбе по линии на носках, на пятках, с различными исходными положениями рук.	Развитие координации в пространстве.
49/24		Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге.	Учится ходьбе по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.	Развитие координации в пространстве.
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Узнает правила Т.Б.. Объясняет использование спортивного инвентаря зимой.	Развитие координации в пространстве.
51/2		Одежда и обувь для	Изучает правила построения. Просмотр картинок и определения	Индивидуальное собеседование

	занятий лыжной подготовкой	подходящих.	по медицинским показаниям.
52/3	Переноска лыж, закрепление креплений.	Изучает правила техники безопасности при выполнении построений с лыжами.	Укрепление свода стопы.
53/4	Построение в шеренгу с лыжами.	Учится перестраиваться из колонны в шеренгу с лыжами.	Укрепление свода стопы.
54/5	Построение с лыжами. Повороты на месте.	Учится выполнять ступающий шаг. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
55/6	Выполнение команд с лыжами в руках «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Учится строится в шеренгу по одному с лыжами в руках, выполнение команд с лыжами в руках.	Укрепление свода стопы.
56/7	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках и на лыжах без палок.	Изучает технику передвижения в колонне.	Укрепление свода стопы.
57/8	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках и на лыжах без палок.	Изучает технику передвижения в колонне.	Укрепление свода стопы.
58/9	Лыжный инвентарь. Ступающий шаг.	Учится дисциплинированности трудолюбию. Соблюдает правила передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
59/10	Прохождение на лыжах от 500м за урок.	Учится ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок.	Укрепление свода стопы.
60/11	Правила поведения. Ступающий шаг.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений.	Укрепление свода стопы.
61/12	Ступающий шаг. Обгон лыжника.	Осваивает технику выполнения ступающего шага. Учится соблюдать правила техники безопасности при выполнении задания.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
62/13	Передвижение на лыжах в колонне.	Изучает технику передвижения в колонне.	Укрепление свода стопы.
63/14	Передвижение на лыжах в колонне.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений.	Укрепление свода стопы.



64/15		Передвижение на лыжах в колонне.	Учиться исправлять указанную ошибку. Выполняет без текущего контроля учителя.	Развитие внимания
65/16		Передвижение на лыжах в колонне.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений.	Укрепление свода стопы.
66/17		Игры на лыжах с преодолением бугров.	Учится проявлять качества силы, координации, выносливости при участии в играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
67/18		Игры на лыжах «Кто вперед».	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении игр.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
68/19		Переноска лыж. Повороты на месте.	Учится общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Развитие координации в пространстве.
69/20		Построение с лыжами. Повороты на месте.	Учится выполнять ступающий шаг.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
70/21		Прохождение на лыжах от 500м за урок.	Учится ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок.	Укрепление свода стопы.
71/22		Передвижение на лыжах в колонне.	Участвует в диалоге, отвечает на вопросы учителя. Выполняет задание без текущего контроля учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
72/23		Построение с лыжами. Повороты на месте.	Учится выполнять ступающий шаг.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
73/24		Игры на лыжах с преодолением бугров.	Проявляет качества силы, координации, выносливости при участии в играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
74/25		Игры на лыжах «Кто вперед».	Учится соблюдать правила техники безопасности при выполнении игр.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
<b>IV четверть (25 часа)</b>				
<b><i>Подвижные игры(12часов)</i></b>				
75/1		ТБ при занятиях подвижными играми.	Учится сотрудничать со сверстниками и учителем. Узнаёт Т.Б.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
76/2		Ловля мяча над собой.	Учится оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	Укрепление свода стопы.
77/3		Ловля, бросок мяча в кругу.	Выполняет контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча,	Укрепление свода стопы.

			наклоны).	
78/4		Ведение мяча, бросок мяча.	Демонстрирует скоростные качества. Участвует со сверстниками в подвижных играх.	Развитие внимания
79/5		Игры с мячом: «Охотники и утки».	Кратко характеризует физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
80/6		Подвижные игры с перестроениями.	Учится узнавать свое место в строю, указывают сверстникам их место в строю.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
81/7		Подвижные игры с перестроениями.	Изучает ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Разучивает игры.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
82/8		Подвижные игры, эстафеты с мячом.	Разучивает игры, правила в эстафетах. Учится использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
83/9		Подвижные игры, эстафеты с флажками.	Изучает разные виды бега, умеют менять направление во время бега.	Укрепление свода стопы.
84/10		Игра «Чай-чай выручай».	Учится общаться и взаимодействовать со сверстниками. Пробует роль ведущего.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
85/11		Ведение мяча. Ловля мяча в парах.	Изучает высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивает навыки выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
86/12		Передача мяча в кругу.	Изучает челночный бег.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
87/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Изучает правила техники безопасности.	Дыхательная гимнастика.
88/2		Ходьба с заданием в разном темпе.	Изучает игры, правила в эстафетах. Учится использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Укрепление свода стопы.
89/3		Ходьба с изменением скорости. Бег.	Изучает разные виды бега, умеет менять направление во время бега.	Развитие внимания
90/4		Бег в сочетании с ходьбой.	Учится общаться и взаимодействовать со сверстниками. Пробует роль ведущего.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
91/5		Бег в сочетании с	Изучает высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя.	Индивидуальная работа на

		ходьбой.	Осваивает навыки выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	коррекцию внимания.
92/6		Бег с ускорениями. Медленный бег.	Изучает челночный бег.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
93/7		Метание мяча. Захват предметов при метании.	Учится определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травм	Укрепление свода стопы – упражнения.
94/8		Метание мяча произвольное.	Учится определять свое место в строю, указывает сверстникам их место в строю.	Укрепление свода стопы.
95/9		Метание мяча в цель.	Учится выполнять метание мяча.	Индивидуальная работа. Рукоход-висы.
96/10		Метание мяча в даль.	Развитие координации в пространстве.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
97/11		Бег в сочетании с ходьбой.	Учится общаться и взаимодействовать со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
98/12		Прыжки на месте.	Изучает зону отталкивания при прыжках в длину с места и как правильно приземляться.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
99/13			Изучает представление о правильном дыхании при выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.

**2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Коррекционная работа</b>
<b>I четверть (25 часов)</b>				
<b>Основы знаний (6 часов)</b>				
1/1		ТБ при занятиях физической культурой.	Учится слушать учителя. Изучает ТБ при занятиях физической культурой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Беседа знаний о здоровом образе жизни.	Изучает рисунки, на которых изображены спортсмены и называет виды соревнований, в которых он участвует.	Индивидуальная работа.
3/3		Воспитание полезных привычек.	Беседа о здоровом питании, личной гигиене. Характеризует основные части тела человека. Изучает предметы личной гигиены.	Индивидуальная работа.
4/4		Правила поведения на уроках физической культуры	Изучает форму одежды, правила личной гигиены.	Индивидуальная работа.
5/5		Название спортивного инвентаря	Изучает рисунки, на которых изображен спортивный инвентарь, называют его, где применяются. Называет и знает спортивный инвентарь.	Индивидуальная работа.
6/6		Спортивная терминология	Изучает команды полученных учащимися раньше. Название команд и их выполнение. Выполняет команды учителя.	Индивидуальная работа.
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
7/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Принятие социальной роли обучающегося. Учится слушать учителя.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
8/2		Ходьба с заданием.	Учится определять свое место в строю. Изучает рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называет виды соревнований, в которых они участвуют.	Укрепление свода стопы.
9/3		Разновидности ходьбы.	Учится выполнять задание по словесной инструкции. Соблюдает правила поведения в спортзале.	Укрепление свода стопы.
10/4		Бег в сочетании с ходьбой.	Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Развитие внимания
11/5		Бег в сочетании с	Изучает основные части тела человека. Выполняет	Индивидуальная работа на коррекцию

		ходьбой.	упражнения на улучшение осанки.	внимания.
12/6		Бег с ускорениями. Бег 30м.	Изучает важность занятий физическими упражнениями. Учится выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
13/7		Метание мяча с места в цель.	Изучает специальные упражнения для мышц плечевого пояса.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
14/8		Метание мяча в даль.	Учится правильному выполнению правил бережного обращения с инвентарем.	Укрепление свода стопы – упражнения.
15/9		Метание мяча в цель.	Изучает правила проведения закаливающих процедур.	Укрепление свода стопы.
16/10		Разновидности прыжков.	Изучает зону отталкивания при прыжках в длину с места и как правильно приземляться.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
17/11		Прыжки с продвижением вперед.	Учится правильному дыханию при выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
18/12		Прыжки в высоту	Учится правильному дыханию при выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
19/13		Прыжки в глубину	Учится правильному дыханию при выполнении упражнений.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
<b>Подвижные игры(7часов)</b>				
20/1		ТБ при занятиях подвижными играми.	Изучает азы питьевого режима.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
21/2		Подвижные игры с бегом «Совушка».	Изучает Т.Б. при занятиях подвижными играми.	Укрепление свода стопы.
22/3		Подвижные игры с бегом «Бездомный заяц».	Учится оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	Укрепление свода стопы.
23/4		Подвижные игры с мячом «Точные броски».	Выполняет контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).	Развитие внимания
24/6		Подвижные игры с перестроениями.	Кратко характеризует физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Учится определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травм	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
25/7		Подвижная игра «День и ночь».	Изучает высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивает навыки выполнения упражнений	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.

			дыхательной гимнастики.	
II четверть (24 часа)				
<b>Гимнастика (11 часов)</b>				
26/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Изучает технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
27/2		Строевые упражнения: в колонне, в шеренге.	Учится определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года. Учится соблюдать личную гигиену.	Укрепление свода стопы.
28/3		Строевые упражнения: в кругу, размыкание.	Учится чередовать бег с ходьбой и соблюдать дистанцию в строю.	Укрепление свода стопы.
29/4		Строевые упражнения, ходьба в колонне.	Изучает бросок большого мяча на дальность из-за головы двумя руками.	Развитие внимания
30/5		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Учится самостоятельности при выполнении упражнений, соблюдение мер безопасности.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
31/6		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Учится общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
32/7		Ходьба в равновесии: стойка на одной ноге.	Учится соблюдать интервал при выполнении задания. Сохраняет равновесие при выполнении задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
33/8		Упражнения на правильную осанку.	Изучает основные части тела человека. Узнаёт что такое осанка. Выполняет упражнения на формирование правильной осанки.	Укрепление свода стопы – упражнения.
34/9		Упражнения на дыхание.	Изучает игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Проявляет положительные качества личности.	Укрепление свода стопы.
35/10		Лазание, перелезание, подлезание.	Учится адекватно воспринимать оценивание учителя, участвовать в диалоге, отвечать на вопросы.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
36/11		Лазание, перелезание, подлезание.	Учится принимать участие в коллективных играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
<b>Лыжная подготовка (13 часов)</b>				
37/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Учится оказывать помощь сверстникам, сопереживать им, находить общий язык.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
38/2		Построение с лыжами, переноска лыж.	Учится соблюдать правила ТБ. Учится объяснять использование спортивного инвентаря зимой.	Развитие координации в пространстве.

39/3		Построение на лыжах. Одежда лыжника.	Учится соблюдать правила построения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
40/4		Передвижение на лыжах в колонне.	Учится проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	Укрепление свода стопы.
41/5		Передвижение на лыжах в колонне.	Учится ориентироваться в пространстве, выполнять задание по словесной инструкции.	Укрепление свода стопы.
42/6		Передвижение на лыжах в колонне.	Обучается навыкам сотрудничества со сверстниками и взрослыми через игру.	Развитие внимания
43/7		Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Учится участвовать в диалоге, отвечать на вопросы учителя. Выполнять задание без текущего контроля учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44/8		Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Учится дисциплинированности, трудолюбию. Учится соблюдать правила передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
45/9		Передвижение ступающим шагом в колонне.	Учится слышать замечания учителя. Учится адекватно воспринимать оценивание.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/10		Подъем на склон ступающим шагом.	Принимает участие в коллективных играх. Проявляет положительные качества личности.	Укрепление свода стопы – упражнения.
47/11		Игры с бегом на лыжах	Изучает основные части тела человека.	Укрепление свода стопы.
48/12		Игры с бегом на лыжах.	Учится самостоятельности и личной ответственности. Принимает участие в играх.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание
49/13		Игры, эстафеты на лыжах.	Учится соблюдать правила техники безопасности при выполнении игр.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
<b>III четверть (28 часов)</b>				
<b>Лыжная подготовка (28 часов)</b>				
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Учится различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
51/2		Переноска лыж. Построение на лыжах.	Осваивает универсальные умения по выполнению передвижений на лыжах.	Укрепление свода стопы.
52/3		Построение с лыжами в руках.	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении построений с лыжами.	Укрепление свода стопы.

53/4		Передвижение на лыжах в колонне.	Осваивает технику выполнения поворотов с лыжами.	Развитие внимания
54/5		Передвижение на лыжах в колонне.	Проявляет качества силы, координации и выносливости при выполнении задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
55/6		Передвижение на лыжах в колонне.	Учится взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении игр.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/7		Техника ступающего шага.	Учится управлять своими эмоциями. Оказывает помощь сверстникам.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/8		Подъем в гору ступающим шагом.	Учится выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Укрепление свода стопы – упражнения.
58/9		Подъем в гору ступающим шагом.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений.	Укрепление свода стопы.
59/10		Техника ступающего шага, переход на скольжение.	Изучает технику выполнения ступающего шага. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении задания.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
60/11		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Проявляет качества силы, координации, выносливости при участии в играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
61/12		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Изучает правила техники безопасности при выполнении игр.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
62/13		Прохождение дистанции 1000м. на лыжах.	Учится общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Развитие координации в пространстве.
63/14		Передвижение на лыжах в колонне.	Изучает технику передвижения в колонне. Проявляет дисциплинированность.	Укрепление свода стопы.
64/15		Передвижение на лыжах в колонне.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений.	Укрепление свода стопы.
65/16		Передвижение на лыжах в колонне.	Учится выполнять задание без текущего контроля учителя.	Развитие внимания
66/17		Ступающий шаг с переходом на скользящий.	Проявляет качества силы, координации и выносливости.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
67/18		Ступающий шаг с переходом на скользящий.	Учится соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.



68/19		Ступающий шаг с переходом на скользящий.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
69/20		Передвижение скользящим шагом.	Изучает технику выполнения ступающего шага. Учится соблюдать правила техники безопасности при выполнении задания.	Укрепление свода стопы – упражнения.
70/21		Игры с бегом на лыжах.	Проявляет качества силы, координации, выносливости при участии в играх.	Укрепление свода стопы.
71/22		Игры, эстафеты на лыжах.	Учится соблюдать правила техники безопасности при выполнении игр.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
72/23		Передвижение на лыжах в колонне.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
73/24		Передвижение на лыжах в колонне.	Учится выполнять задание без текущего контроля учителя.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
74/25		Передвижение на лыжах в колонне.	Проявляет качества силы, координации и выносливости при выполнении задания.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
75/26		Игры со спусками и подъемами на лыжах.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
76/27		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Проявляет качества силы, координации, выносливости при участии в играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
77/28		Выполнение команд с лыжами в руках.	Учится выполнять ступающий шаг.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
<b>IV четверть (25 часа)</b>				
<b><i>Подвижные игры(12часов)</i></b>				
78/1		ТБ при занятиях подвижными играми с мячом.	Учится сотрудничать со сверстниками и учителем. Изучает Т.Б. при занятиях подвижными играми.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
79/2		Подвижная игра «Бездомный заяц».	Учится оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	Укрепление свода стопы.
80/3		Ловля, бросок мяча в парах.	Выполняет контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).	Укрепление свода стопы.

81/4		Эстафеты с переноской и передачей мячей.	Демонстрирует скоростные качества. Участвует со сверстниками в подвижных играх.	Развитие внимания
82/5		Ведение мяча на месте и в движении.	Кратко характеризует физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Учитя определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травм	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
83/6		Подвижные игры с перестроениями.	Учится определять свое место в строю, указывает сверстникам их место в строю.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
84/7		Ведение мяча с передачей партнеру.	Изучает ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Разучивает игры.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
85/8		Подвижные игры, эстафеты с обручами.	Разучивает игры, правила в эстафетах. Учитя использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
86/9		Подвижные игры, эстафеты с флажками.	Изучает разные виды бега, менять направление во время бега.	Укрепление свода стопы.
87/10		Игра «Запрещенное движение».	Учится общаться и взаимодействовать со сверстниками. Пробует роль ведущего.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
88/11		ТБ при занятиях футболом.	Изучает высокий старт, учитя стартовать по сигналу учителя. Осваивает навыки выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
89/12		Ведение мяча по прямой, пас партнеру.	Изучает челночный бег.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
90/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Изучает разные виды бега, учитя менять направление во время бега.	Развитие внимания
91/2		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Учится общаться и взаимодействовать со сверстниками. Пробует роль ведущего.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
92/3		Ходьба с заданием с преодолением препятствий.	Изучает высокий старт, учитя стартовать по сигналу учителя. Осваивает навыки выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
93/4		Бег в сочетании с ходьбой до 600м.	Изучает челночный бег.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
94/5		Бег с заданием в сочетании с ходьбой.	Кратко характеризует физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.	Укрепление свода стопы – упражнения.

			Учится определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травм	
95/6		Бег с ускорениями. Бег 30м.	Учится определять свое место в строю, указывает сверстникам их место в строю.	Укрепление свода стопы.
96/7		Метание большого мяча двумя руками снизу.	Изучает ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Разучивает игры.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
97/8		Метание большого мяча из-за головы двумя руками.	Изучает челночный бег.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
98/9		Бег в сочетании с ходьбой.	Учится выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Развитие внимания
99/10		Разновидности ходьбы.	Учится выполнять задание по словесной инструкции. Соблюдает правила поведения в спортзале.	Укрепление свода стопы.
100/11		Ходьба с заданием с преодолением препятствий.	Учится стартовать по сигналу учителя. Осваивает навыки выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
101/12		Бег с ускорениями. Бег 30м.	Объясняет важность занятий физическими упражнениями. Выполняет основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
102/13		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Учится выполнять задание по словесной инструкции. Соблюдает правила поведения в спортзале	Укрепление свода стопы.

### 3 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционная работа
I четверть (25 часа)				
<b>Основы знаний (6 часов)</b>				
1/1		ТБ при занятиях физической культурой.	Учится слушать учителя. Изучает ТБ при занятиях физической культурой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Беседа знаний о здоровом образе жизни.	Изучает рисунки, на которых изображены спортсмены и называет виды соревнований, в которых он участвует.	Индивидуальная работа.
3/3		Воспитание полезных привычек.	Беседа о здоровом питании, личной гигиене. Характеризует основные части тела человека. Изучает предметы личной гигиены.	Индивидуальная работа.
4/4		Правила поведения на уроках физической культуры	Изучает форму одежды, правила личной гигиены.	Индивидуальная работа.
5/5		Название спортивного инвентаря	Изучает рисунки, на которых изображен спортивный инвентарь, называют его, где применяются. Называет и знает спортивный инвентарь.	Индивидуальная работа.
6/6		Спортивная терминология	Изучает команды полученных учащимися раньше. Название команд и их выполнение. Выполняет команды учителя.	Индивидуальная работа.
<b>Легкая атлетика (19 часов)</b>				
7/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
8/2		Ходьба и бег. Ходьба с заданием.	Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Укрепление свода стопы (упражнения у шведской стенки).
9/3		Ходьба и бег.	Изучает разновидности ходьбы. Продолжает обучение:	Укрепление мышц ног (упражнения у

		Разновидности ходьбы.	бег с ускорением, бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Повторяет ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров». Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	шведской стенки).
10/4		Прыжки. Разновидности ходьбы.	Учится прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учится технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
11/5		Прыжки. Разновидности прыжков, приземление.	Закрепить прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. Выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. Разучить подвижную игру «Хитрая лиса». Изучает правила выполнения прыжков. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Индивидуальная работа.
12/6		Техника прыжков с движением вперед.	Совершенствование техники прыжков на одной ноге, на двух на месте. С продвижением вперед. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
13/7		Прыжки. Техника прыжка с места.	Учится прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Изучает технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гуси-гуси». Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
14/8		Прыжки. Учет: прыжок в длину с места.	Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Провести учет: прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «У медведя во бору». Изучает форму одежды для занятий.	Развитие глазомера – определить расстояние до предмета.

			Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	
15/9		Бросок малого мяча из положения стоя.	Учится метанию малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Разучивает подвижную игру «К своим флажкам». Изучает ТБ при метании. Учится правильно выполнять основные движения в метании.	Индивидуальная работа.
16/10		Бросок малого мяча с места. Игры.	Учится метанию малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Разучивает подвижную игру «К своим флажкам». Учится правильно выполнять основные движения в метании.	Индивидуальная работа.
17/11		Бросок малого мяча на заданное расстояние.	Совершенствование метания малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Провести подвижную игру «Попади в мяч». Учится метать мячи на дальность с места.	Укрепление мышц плечевого пояса: вис стоя.
18/12		Бросок малого мяча на заданное расстояние. Игры.	Учится метанию малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Разучивает подвижную игру «К своим флажкам». Учится правильно выполнять основные движения в метании.	Индивидуальная работа.
19/13		Учет « метание малого мяча на заданное расстояние».	Разучить комплекс ОРУ с мячом. Провести учет по метанию малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Изучает подвижные игры с мячом. Учится метать мяч в цель.	Укрепление свода стопы.
20/14		Ходьба и бег. Ходьба под счет.	Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Укрепление свода стопы (упражнения у шведской стенки).
21/15		Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	Изучает разновидности ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять	Укрепление мышц ног (упражнения у шведской стенки).

			основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	
22/16		Ходьба с различным положением рук	Получает представление о правильном дыхании при выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
23/17		Ходьба в колонну парами.	Учится определять свое место в строю, указывает сверстникам их место в строю. Учится строиться по команде учителя.	Укрепление свода стопы.
24/18		Ходьба с преодолением препятствий (2-3 предмета) по разметке.	Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Учить правильному дыханию при выполнении упражнений.	Развитие координации
25/19		Ходьба с заданием. Бег 500 м ..	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 500 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает положение тела во время ходьбы и бега. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Развитие вестибулярного аппарата.
<b>II четверть(24часа)</b>				
<b>Гимнастика (11 часов)</b>				
26/1		ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Учиться выполнять строевые команды, построению в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	Развитие координации в пространстве: игра «Запомнить 5 предметов из 10».
27/2		Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Повторить построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Закрепить технику положения «Упор присев». Лазание по гимнастической стенке: вниз, вверх, вправо, влево. Учится определять свое место в строю. Учится выполнять строевые команды.	Развитие глазомера «Сколько шагов до предмета».
28/3		Строевые Упражнения, перестроения. Лазания.	Изучает основную стойку, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Провести игру-эстафету с элементами лазания и прыжками через препятствие. Изучает что такое строй. Учится выполнять строевые команды.	Развитие глазомера: упражнения для глаз.
29/4		Равновесие. Строевые	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Разучить стойку на носках, на одной ноге на	Индивидуальная работа: повороты на месте.

		упражнения.	гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Учитя выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	
30/5		Равновесие. Вис на время.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Висы. Упражнения на формирование правильной осанки. Учитя выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Упражнения на дыхание. Вдох носом, выдох ртом в разных исходных положениях.
31/6		Равновесие. Повороты на месте. Осанка.	Упражнение на формирование правильной осанки. Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба на носках с предметом на голове. Стойка на одной ноге, другая согнута у колена, руки в разных положениях. Изучает что такое осанка, как сохранить правильную осанку. Учитя выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Имитационные упражнения.
32/7		Перелезание, подлезание. Подтягивание.	Подтягивание из вися. Упражнение на осанку. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повороты на месте. ОРУ с мячом. Перелезание через препятствие, подлезание под препятствие. Изучает как выполнять перелезания. Учитя выполнять повороты на месте.	Развитие глазомера, определение расстояния до предмета.
33/8		Строевые Упражнения, перестроения.	Изучает основную стойку, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Учитя определять свое место в строю. Учитя выполнять строевые команды.	Развитие глазомера «Сколько шагов до предмета».
34/9		Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке: вниз, вверх, вправо, влево. Учитя определять свое место в строю. Учитя выполнять строевые команды.	Развитие глазомера «Сколько шагов до предмета».



35/10		Равновесие. Строевые упражнения, висы.	Провести учет усвоения поворотов направо, налево. Разучить ОРУ с предметами. Продолжить закрепление навыка стойки на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Разучить вис упором у шведской стенки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Изучает ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Учится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.	Индивидуальная работа: вис упором, вис упором прогнувшись.
36/11		Равновесие. Осанка.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки. Изучает как выполнять строевые команды. Учится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Упражнения на дыхание. Вдох носом, выдох ртом в разных исходных положениях.
<b>Лыжная подготовка (13 часов)</b>				
37/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Одежда лыжника.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учится построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг.	Помощь в креплении лыж.
38/2		Переноска лыж. Построение на лыжах.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение ступающим шагом, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели». Изучает правила построения с лыжами. Учится надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата.
39/3		Совершенствование ступающего шага.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели». Изучает одежду, обувь лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
40/4		Передвижение ступающим и приставными шагами.	Развитие умения управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники. Изучает лыжный инвентарь. Учится передвигаться на лыжах ступающим и приставным	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.

			шагом.	
41/5		Свободное катание 600м. Игры на лыжах.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Свободное катание на 600 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.
42/6		Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учиться передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
43/7		Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учиться преодолению бугров и впадин. Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах в колонну по одному.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
44/8		Преодоление бугров и впадин. Свободное катание-800м.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» Учится преодолению бугров и впадин. Изучает положение туловища при спуске. Учиться передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
45/9		Повороты переступанием. Учет: передвижение 600м.	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 600 м. Изучает технику поворотов переступанием.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия в играх.
46/10		Строевые команды. Ступающий шаг.	Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг. Учится строиться с лыжами, передвигаться в колонне.	Помощь в креплении лыж.
47/11		Строевые команды. Переступание на месте.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение ступающему шагу, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели». Изучает правила построения с лыжами. Учится надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата.

48/12		Совершенствование ступающего шага. Игры.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели». Изучает одежда, обувь лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
49/13		Прохождение дистанции 800м. Развитие умения управлять своими лыжами.	Развитие умения управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники. Изучает лыжный инвентарь. Учится передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
<b>III четверть (28 часов)</b>				
<b>Лыжная подготовка (28 часа)</b>				
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Одежда лыжника.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учится строиться с лыжами, передвигаться в колонне.	Помощь в креплении лыж.
51/2		Совершенствование ступающего и приставного шага.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 600 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.
52/3		Ходьба ступающим шагом по кругу без палок.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
53/4		Преодоление бугров и впадин. Игры с бегом на лыжах.	Продолжить обучение ступающему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учится преодолению бугров и впадин. Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах в колонну по одному.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
54/5		Освоение техники скользящего шага.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах..	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.

55/6	Учет: передвижение на лыжах 800м.	Совершенствование техники ступающего шага без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м. Изучает технику поворотов переступанием.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия в играх.
56/7	Выполнение команд в строю. Игры.	Учится построению на лыжах в шеренгу по одному. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!». Укладка лыж на снег. Ступающий шаг. Игры. Изучает одежду лыжника. Учится строиться с лыжами, крепить лыжи.	Помощь в креплении лыж.
57/8	Обучение ступающему шагу, с переходом на скользящий.	Переноска лыж. Учится построению на лыжах. Продолжить обучение ступающему шагу, с переходом на скользящий. Разучить игру «Маятник», «Качели». Изучает правила построения с лыжами. Учится передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата.
58/9	Совершенствование ступающего шага. Игры.	Продолжить обучение: переноска лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели». Изучает правила и технику переноски лыж. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
59/10	Прохождение дистанции 600м. Игры с бегом на лыжах.	Развитие умения управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 600 м. с целью закрепления техники. Изучает игры с бегом на лыжах. Учится передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
60/11	Учет: передвижение 600м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Учет дистанции 600 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.
61/12	Прохождение дистанции 800м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Пройти дистанции 800 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.

62/13		Игры, эстафеты на лыжах.	Учится соблюдать правила техники безопасности при выполнении игр.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
63/14		Передвижение на лыжах в колонне, прохождение дистанции 1000 м.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений. Пройти дистанцию 1000 м.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
64/15		Передвижение на лыжах в колонне.	Учится выполнять задание без текущего контроля учителя.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
65/16		Учет: передвижение 1000м.	Проявляет качества силы, координации и выносливости при выполнении задания. Учет дистанции 1000 м. Изучает правила обгона лыжника.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
66/17		Игры со спусками и подъемами на лыжах.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
67/18		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Проявляет качества силы, координации, выносливости при участии в играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
68/19		Свободное катание.	Совершенствование скользящего шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.
69/20		Закрепление техники передвижения на лыжах.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом, с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
70/21		Игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин. Изучает положение туловища при спуске. Учится преодолевать бугры и впадины.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
71/22		Свободное катание-600м. Игры на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
72/23		Повороты на месте переступанием.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Изучает	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия в играх.

			технику поворотов на месте. Учится передвигаться скользящим шагом.	
73/24		Ходьба скользящим шагом по кругу без палок.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
74/25		Свободное катание-800м. Игры на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
75/26		Повороты на месте переступанием. Учет: 800м.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м. Изучает технику поворотов на месте. Учится передвигаться скользящим шагом.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия в играх.
76/27		Игры со спусками и подъемами на лыжах.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
77/28		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Проявляет качества силы, координации, выносливости при участии в играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
<b>IV четверть(25 часов)</b> <b>Подвижные игры(13часов)</b>				
78/1		ТБ при занятиях подвижными играми с мячом.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом, с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
79/2		Техника броска мяча. Игры с мячом.	Учится технике броска мяча двумя руками. Разучить игру: «Бездомный заяц». Изучает комплекс ОРУ с мячом. Учится играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Укрепление мышц плечевого пояса: сгибание-разгибание рук в упоре стоя.
80/3		Изучить технику ловли мяча.	Совершенствование техники ловли мяча в парах. Эстафеты с мячами. Изучает комплекс ОРУ с мячом. Учится играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	Развитие координации движений, игра «Нос, пол, потолок».

81/4	ТБ при занятиях подвижными играми на основе пионербола. Подвижные игры с элементами пионербола	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Стойка волейболиста, перемещения в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по сигналу. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки с мячом». Эстафеты.	Развитие пространственной координации.
82/5	Ловля мяча в движении. Передача мяча через сетку.	Учится передаче мяча через сетку. Ловля мяча в движении. Игра «Охотники и утки». Учится играть в паре.	Укрепление мышц кистей рук: подкинуть мяч, хлопок, поймать.
83/6	Ловля и передача мяча в парах.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча через сетку. Игры: «К своим флажкам», «Снайперы». Эстафеты. Изучает как влияют занятия играми на организм. Учится выполнять бросок мяча через сетку.	Развитие пространственной координации.
84/7	Прием и передача мяча двумя руками в парах.	ОРУ с мячами. Стойка волейболиста, перемещения. Прием и передача мяча. Остановка по сигналу. Игры: «К своим флажкам», «Снайпер». Изучает правила игры. Уметь концентрировать внимание во время игры.	Имитационные упражнения.
85/8	Передача мяча двумя руками от груди.	Подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Изучает ОРУ с мячами. Учится выполнять ловлю и передачу мяча в парах, подачу мяча.	Индивидуальная работа.
86/9	Бросок мяча через сетку одной рукой.	Бросок мяча через сетку одной рукой. Игры: «Пятнашки», «Снайпер». Изучает ОРУ со скакалками. Учится выполнять подачу, ловлю и передачу мяча.	Дыхательные упражнения.
87/10	Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча.	Остановка по сигналу учителя. Техника ведения мяча. Игры: «Караси и щуки», «Меткий стрелок». Изучает ОРУ со скакалками. Учится выполнять ведение мяча правой и левой ногой.	Индивидуальная работа.
88/11	Ведение мяча по прямой. Остановка мяча.	ОРУ в парах. Стойка и перемещения футболиста. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Игры: «Удочка», «Пятнашки с мячом». Изучает стойку футболиста. Учится перемещаться по площадке в стойке футболиста.	Развитие пространственной координации.

89/12		Ведение мяча. Удар по мячу.	ОРУ в парах. Передача мяча партнеру. Удар по воротам. Перемещение в стойке футболиста. Игры: «Меткий стрелок», «Совушка». Эстафеты. Изучает правила игры. Учится выполнять передачу мяча, ведение мяча.	Развитие вестибулярного аппарата.
90/13		Техника удара по мячу с передачи партнера.	ОРУ в парах. Удар по воротам. Перемещение в стойке футболиста. Учебная игра. Изучает правила игры. Учится: выполнять передачу мяча.	Развитие вестибулярного аппарата.
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
91/1		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Уметь: строиться в строй. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
92/2		Ходьба и бег. Ходьба под счет.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Укрепление свода стопы (упражнения у шведской стенки).
93/3		Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	Учится разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Укрепление мышц ног (упражнения у шведской стенки).
94/4		Прыжки. Техника прыжка с места.	Учится прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учится технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гуси-гуси». Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
95/5		Техника прыжков с продвижением вперед.	Совершенствование техники прыжков на одной ноге, на двух на месте. С продвижением вперед. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».



			Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	
96/6		Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	Ходьба в колонне по одному соблюдая дистанцию. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Лисы и куры». Изучает положение тела при прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие пространственной координации.
97/7		Бросок малого мяча с места. Игры.	Учится метанию малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Изучает ТБ при метании. Учится правильно выполнять основные движения в метании. Разучить подвижную игру «К своим флажкам».	Индивидуальная работа
98/8		Бросок малого мяча в цель.	Ходьба с преодолением препятствий, контролируя движение. Техника бега по дистанции. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам. Изучает работу рук при беге, положение корпуса и головы, постановка стопы. Учится правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч в цель.	Развитие вестибулярного аппарата.
99/9		Бросок малого мяча на дальность.	Бег с преодолением препятствий. Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». Изучает правила преодоления препятствий. Учится метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Развитие пространственной координации.
100/10		Ходьба с заданием. Бег 500 м..	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 500 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает положение	Развитие вестибулярного аппарата.

			тела во время ходьбы и бега. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	
101/11		Ходьба с заданием. Бег 800 м..	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с ускорением. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает положение тела во время ходьбы и бега. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Развитие вестибулярного аппарата.
102/12		Ходьба по заданным направлениям.	Ходьба под счет, ходьба по заданному направлению. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает положение тела во время ходьбы и бега. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Укрепление свода стопы.

**4 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Коррекционная работа</b>
<b>1 четверть</b>				
<b>Основы знаний (6 часов)</b>				
1/1		ТБ. Правила поведения на уроках физкультуры.	Принятие социальной роли обучающегося. Слушает учителя. Понятие физического развития человека. Изучает ТБ при занятиях физической культурой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Беседа знаний о здоровом образе жизни.	Изучает рисунки, на которых изображены спортсмены и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Изучает правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	Индивидуальная работа.
3/3		Физические качества человека.	Беседа о здоровом питании, личной гигиене. Характеризует основные части тела человека. ОРУ. Игра «Совушка». Изучает предметы личной гигиены.	Индивидуальная работа.
4/4		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ	Изучает форму одежды, правила личной гигиены. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Изучает комплекс ОРУ.	Индивидуальная работа.
5/5		Понятие о предварительной и исполнительной командах. Комплекс утренней гимнастики.	Изучает строевые команды.	Индивидуальная работа.
6/6		Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	Изучает ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Выполняет команды учителя.	Индивидуальная работа.
<b>Легкая атлетика (19 часов)</b>				
7/1		ТБ при занятиях легкой	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учится	Индивидуальное собеседование по

		атлетикой. Ходьба и бег.	ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучается обычному бегу и бегу с ускорением. Изучает правила ТБ на уроках легкой атлетики. Учится строиться в строй.	медицинским показаниям.
8/2		Ходьба с различными положениями и движениями рук.	Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. ОРУ. Игра «Совушка». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Укрепление свода стопы (упражнения у шведской стенки).
9/3		Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.	Учится разновидностям ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Изучает ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Укрепление мышц ног (упражнения у шведской стенки).
10/4		Повторение ходьбы с перекатом с пятки на носок.	Учится разновидностям ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Игра «Шишки, желуди, орехи». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
11/5		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия.	Учится разновидностям ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Игра «Салки». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Развитие глазомера – определить расстояние до предмета.
12/6		Обучение медленному бегу до 3 минут.	Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера». Комплекс ОРУ. Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа.
13/7		Понятие низкий старт.	Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа.
14/8		Выполнение бега на скорость до 40 м.	Бег с ускорением. Бег 40м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 40 м.	Укрепление мышц плечевого пояса: вис стоя.
15/9		Техника бега на месте.	Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Изучает название снарядов. Учится правильно	Укрепление свода стопы.

			выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 40 м.	
16/10		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Укрепление свода стопы (упражнения у шведской стенки).
17/11		Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров». Эстафеты с элементами беговых упражнений. Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 430 м.	Укрепление мышц ног (упражнения у шведской стенки).
18/12		Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 40 метров.	Обычный бег. ОРУ. ТБ при беге. Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 40 м.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
19/13		Техника прыжков с движением вперед.	Совершенствование техники прыжков на одной ноге, на двух на месте. С продвижением вперед. Техника прыжка в длину с места. Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
20/14		Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров.	Совершенствование техники прыжков на одной ноге, на двух на месте. С продвижением вперед. Техника прыжка в длину с места. Игра «К своим флажкам». Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
21/15		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м..	Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Индивидуальная работа.
22/16		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и	Совершенствование техники прыжков на одной ноге, на двух на месте. Игра «У медведя во бору». Учится определять свое место строю. Учится строиться по	Укрепление свода стопы.

		прыжков на одной ноге.	команде учителя. Учится правильно приземляться в яму на две ноги.	
23/17		Прыжки в высоту способом перешагивания.	Учится правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». Учится правильно приземляться в яму на две ноги. Изучает дыхательную гимнастику.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
24/18		Прыжки в высоту способом перешагивания.	Повторение техники прыжков. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». Учится правильно приземляться в яму на две ноги. Изучает дыхательную гимнастику.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
25/19		Ходьба и бег. Ходьба под счет.	Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Укрепление свода стопы (упражнения у шведской стенки).
2 четверть				
<b>Гимнастика (11 часов)</b>				
26/1		ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Учиться построению в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Учится выполнять строевые команды.	Развитие координации в пространстве: игра «Запомнить 5 предметов из 10».
27/2		Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.	Изучать основную стойку, построение в колонну по одному и в шеренгу. Учится определять свое место в строю. Учится выполнять строевые команды.	Развитие глазомера «Сколько шагов до предмета».
28/3		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	Изучать основную стойку, построение в колонну по одному и в шеренгу. ОРУ. Изучает, что такое строй. Учится выполнять строевые команды.	Развитие глазомера: упражнения для глаз.
29/4		Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Изучает правильное выполнение строевых команд. Учится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Индивидуальная работа: повороты на месте.
30/5		Обучение ходьбе	Повторение строевых упражнений. ОРУ. Игра	Развитие координации движений. Игра

		«Змейкой».	«Запрещенное движение». Учится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.	«Запрещенное движение».
31/6		Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки. Изучает правильное выполнение строевых команд. Учится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Упражнения на дыхание. Вдох носом, выдох ртом в разных исходных положениях.
32/7		Равновесие. Повороты на месте. Осанка.	Упражнение на формирование правильной осанки. Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба на носках с предметом на голове. Стойка на одной ноге, другая согнута у колена, руки в разных положениях. Изучает что такое осанка, как сохранить правильную осанку. Учится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Имитационные упражнения.
33/8		Перелезание, подлезание. Подтягивание .	Подтягивание из виса. Упражнение на осанку. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повороты на месте. ОРУ с мячом. Перелезание через препятствие, подлезание под препятствие. Изучает как выполнять перелезания. Учится выполнять повороты на месте.	Развитие глазомера, определение расстояния до предмета.
34/9		Равновесие. Осанка.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки. Изучает как выполнять строевые команды. Учится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Упражнения на дыхание. Вдох носом, выдох ртом в разных исходных положениях.
35/10		Перелезание, подлезание Подтягивание	Подтягивание из виса. Упражнение на осанку. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повороты на месте. ОРУ с мячом. Перелезание через	Развитие глазомера, определение расстояния до предмета.

			препятствие, подлезание под препятствие. Изучает как выполнять перелезания. Учится выполнять повороты на месте.	
36/11		Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке: вниз, вверх, вправо, влево. Учится определять свое место в строю. Учится выполнять строевые команды.	Развитие глазомера «Сколько шагов до предмета».
<b>Лыжная подготовка (13 часов)</b>				
37/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Одежда лыжника.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг. Изучает ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учится строиться с лыжами, передвигаться в колонне.	Помощь в креплении лыж.
38/2		Переноска лыж. Построение на лыжах.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение ступающим шагом, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели». Изучает правила построения с лыжами. Учится надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата.
39/3		Совершенствование ступающего шага.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» Знать: одежда, обувь лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
40/4		Передвижение ступающим и приставными шагами.	Развитие умения управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники. Изучает лыжный инвентарь. Учится передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
41/5		Учет на дистанции 600м. Игры на лыжах.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 600 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.



42/6		Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
43/7		Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учится преодолению бугров и впадин. Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах в колонну по одному.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
44/8		Преодоление бугров и впадин. Свободное катание-800м.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» Учится преодолению бугров и впадин. Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
45/9		Повороты переступанием. Учет: передвижение 800м.	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м. Изучает технику поворотов переступанием. Учится передвигаться на лыжах 800м.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия в играх.
46/10		Строевые команды. Переступание на месте.	Переноска лыж. Учится построению на лыжах. Продолжить обучение ступающему шагу, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели». Изучает правила построения с лыжами. Учится надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата.
47/11		Совершенствование ступающего шага. Игры.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели». Изучает одежда, обувь лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
48/12		Прохождение дистанции 800м. Развитие умения управлять своими лыжами.	Учится управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники. Изучает лыжный инвентарь. Учится передвигаться на лыжах	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.

			ступающим и приставным шагом.	
49/13		Совершенствование ступающего и приставного шага.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 600 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.
3 четверть				
<b>Лыжная подготовка (28 ч.)</b>				
50/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Одежда лыжника.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг. Изучает ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учится строиться с лыжами, передвигаться в колонне.	Помощь в креплении лыж.
51/2		Ходьба ступающим шагом по кругу без палок.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
52/3		Преодоление бугров и впадин. Игры с бегом на лыжах.	Продолжить обучение ступающему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учится преодолению бугров и впадин. Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах в колонну по одному.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
53/4		Освоение техники скользящего шага.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
54/5		Учет: передвижение на лыжах 800м.	Совершенствование техники ступающего шага без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м. Изучает технику поворотов переступанием. Учится передвигаться на лыжах 800м.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия в играх.
55/6		Выполнение команд в строю. Игры.	Учится построению на лыжах в шеренгу по одному. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!». Укладка лыж на снег. Ступающий шаг. Игры. Изучает одежду	Помощь в креплении лыж.

			лыжника. Учится строиться с лыжами, крепить лыжи.	
56/7		Обучение ступающему шагу, с переходом на скользящий.	Переноска лыж. Учится построению на лыжах. Продолжить обучение ступающему шагу, с переходом на скользящий. Разучить игру «Маятник», «Качели». Изучает правила построения с лыжами. Учится передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата.
57/8		Совершенствование ступающего шага. Игры.	Продолжить обучение: переноска лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели». Изучает правила и технику переноски лыж. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
58/9		Прохождение дистанции 800м. Игры с бегом на лыжах.	Развитие умения управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления. Изучает игры с бегом на лыжах. Учится передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия при передвижении.
59/10		Учет: прохождение дистанции 600м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 600 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.
60/11		Закрепление техники передвижения на лыжах.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом, с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
61/12		Игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учится преодолению бугров и впадин. Изучает положение туловища при спуске. Учится преодолевать бугры и впадины.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
62/13		Свободное катание-800м. Игры на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает положение туловища при	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.

			спуске. Учится передвигаться на лыжах.	
63/14		Повороты на месте переступанием. Учет: 800м.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м. Изучает технику поворотов на месте. Учится передвигаться скользящим шагом.	Развитие вестибулярного аппарата: сохранение равновесия в играх.
64/15		Ходьба скользящим шагом по кругу без палок.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
65/16		Свободное катание-800м. Игры на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
66/17		Свободное катание. Прохождение дистанции 1000м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Прохождение дистанции 1000 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.
67/18		Свободное катание. Прохождение дистанции 1000м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 1000 м. Изучает правила обгона лыжника. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: пройти на лыжах по прямой линии.
68/19		Свободное катание-800м. Игры на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает положение туловища при спуске. Учится передвигаться на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата: подъем в горку удерживая равновесие.
69/20		Ходьба скользящим шагом по кругу без палок.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
70/21		Игры, эстафеты на лыжах.	Учится соблюдать правила техники безопасности при выполнении игр.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.

71/22		Передвижение на лыжах в колонне.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
72/23		Передвижение на лыжах в колонне.	Учится выполнять задание без текущего контроля учителя.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
73/24		Передвижение дистанции 1000м на лыжах в колонне.	Проявляет качества силы, координации и выносливости при выполнении задания.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
74/25		Игры со спусками и подъемами на лыжах.	Проявляет качества координации при выполнении упражнений. Выявляет характерные ошибки в выполнении упражнений.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
75/26		Игра на лыжах: «Кто быстрее».	Проявляет качества силы, координации, выносливости при участии в играх.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
76/27		Закрепление техники передвижения на лыжах.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом, с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
77/28		Закрепление техники передвижения на лыжах.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом, с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Изучает правила обгона. Учится передвигаться на лыжах, играть на лыжах.	Развитие вестибулярного аппарата. Игра «Преодоление бугров и впадин».
4 четверть				
<b>Подвижные игры (11 часов)</b>				
78/1		ТБ при занятиях подвижными играми с элементами баскетбола.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Дать основные понятия о игре баскетбол. Стойка баскетболиста. Игры: «К своим флажкам». Эстафеты. Изучает ТБ при занятиях подвижными играми. Учится выполнять стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа.
79/2		Техника броска мяча. Игры с мячом.	Разучить ОРУ с мячом. Учится технике броска мяча двумя руками. Разучить игру: «Бездомный заяц». Изучает комплекс ОРУ с мячом. Учится играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Укрепление мышц плечевого пояса: сгибание-разгибание рук в упоре стоя.

80/3		Изучить технику ловли мяча.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ловли мяча в парах. Эстафеты с мячами. Изучает комплекс ОРУ с мячом. Учится играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	Развитие координации движений, игра «Нос, пол, потолок».
81/4		Подвижные игры с элементами пионербола	ОРУ в парах. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с мячом. Прием, передача мяча через сетку. Изучает ОРУ в парах. Учится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Развитие координации в пространстве.
82/5		Ознакомление с правилами игры в пионербол.	Закрепление ОРУ в парах. Учить передаче мяча через сетку. Ловля мяча в движении. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Охотники и утки». Изучает влияние игр на организм человека. Учится играть в паре.	Укрепление мышц кистей рук: подкинуть мяч, хлопок, поймать.
83/6		Передача мяча двумя руками от груди.	ОРУ с мячами. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Бросок мяча через сетку. Игры: «К своим флажкам», «Снайперы». Эстафеты. Изучает как влияют занятия играми на организм. Учится выполнять бросок мяча через сетку.	Развитие пространственной координации.
84/7		Бросок мяча через сетку одной рукой.	ОРУ со скакалками. Бросок мяча через сетку одной рукой. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Игры: «Пятнашки», «Снайпер». Изучает ОРУ с мячами. Учится выполнять ловлю и передачу мяча в парах, подачу мяча.	Индивидуальная работа.
85/8		Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча.	ОРУ со скакалками. Ведение мяча правой и левой ногой. Остановка по сигналу учителя. Техника ведения мяча. Игры: «Караси и щуки», «Меткий стрелок». Изучает ОРУ со скакалками. Учится выполнять ведение мяча правой и левой ногой.	Индивидуальная работа.
86/9		Ведение мяча по прямой. Остановка мяча.	ОРУ в парах. Стойка и перемещения футболиста. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Игры: «Удочка», «Пятнашки с мячом». Изучает стойку футболиста. Учится перемещаться по площадке в стойке футболиста.	Развитие пространственной координации.

87/10		Ведение мяча. Удар по мячу.	ОРУ в парах. Передача мяча партнеру. Удар по воротам. Перемещение в стойке футболиста. Игры: «Меткий стрелок», «Совушка». Эстафеты. Изучает правила игры. Учится выполнять передачу мяча, ведение мяча.	Развитие вестибулярного аппарата.
88/11		Техника удара по мячу с передачи партнера.	ОРУ в парах. Передача мяча партнеру. Удар по воротам. Перемещение в стойке футболиста. Учебная игра. Изучает правила игры. Учится выполнять передачу мяча.	Развитие вестибулярного аппарата.
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
89/1		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Изучает правила ТБ на уроках легкой атлетики. Учится строиться в строй.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
90/2		Ходьба и бег. Ходьба под счет.	Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Укрепление свода стопы (упражнения у шведской стенки).
91/3		Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	Учится разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Укрепление мышц ног (упражнения у шведской стенки).
92/4		Прыжки. Техника прыжка с места.	Учится прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учится технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гуси-гуси». Изучает зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».
93/5		Техника прыжков с продвижением вперед.	Совершенствование техники прыжков на одной ноге, на двух на месте. С продвижением вперед. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Изучает	Развитие глазомера, игра «Найди предмет».

			зону отталкивания в прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	
94/6		Прыжки с ноги на ногу.	Ходьба с выполнением ОРУ. Бег на выносливость в чередовании с ходьбой (600). Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки». Изучает положение тела во время прыжка. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Индивидуальная работа.
95/7		Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	Ходьба в колонне по одному соблюдая дистанцию. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Лисы и куры». Изучает положение тела при прыжках. Учится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.	Развитие пространственной координации.
96/8		Бросок малого мяча с места. Игры.	Учится метанию малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Разучить подвижную игру «К своим флажкам». Изучает ТБ при метании. Учится правильно выполнять основные движения в метании.	Индивидуальная работа.
97/9		Бросок малого мяча в цель.	Ходьба с преодолением препятствий, контролируя движение. Техника бега по дистанции. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам. Изучает работу рук при беге, положение корпуса и головы, постановка стопы. Учится правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч в цель.	Развитие вестибулярного аппарата.
98/10		Бросок малого мяча на дальность.	Бег с преодолением препятствий. Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». Изучает правила преодоления препятствий. Учится	Развитие пространственной координации.



			метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	
99/11		Ходьба с заданием. Бег 500 м.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 500 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает положение тела во время ходьбы и бега. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Развитие вестибулярного аппарата.
100/12		Ходьба и бег. Ходьба под счет.	Учится ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает название снарядов. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Укрепление свода стопы (упражнения у шведской стенки).
101/13		Ходьба с заданием. Бег 800 м.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с ускорением. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает положение тела во время ходьбы и бега. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Развитие вестибулярного аппарата.
102/14		Ходьба по заданным направлениям.	Ходьба под счет, ходьба по заданному направлению. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции. Подвижная игра «Вызов номера». Изучает положение тела во время ходьбы и бега. Учится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Укрепление свода стопы.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

### **Программы:**

1. Креминская М.М. «Сборник программ по физической культуре для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, 1-12 кл.»// С.-Пбт., изд. «Владос», 2013 г.
2. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
3. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.
4. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
5. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

### **Методическая литература:**

1. Ахмерова И.Э. «Физкультура 1 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Блудилина М.С. «Физкультура 3, 4 кл. (поурочные планы)»//Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
3. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
4. Гларызина Л.Д. «Конспекты уроков 2 кл.»// М., изд. «Владос», 2004 г.
5. Голомидова С.Е. «Физкультура 5 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
6. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»// М., изд. «Просвещение», 2012 г.
7. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Посвещение», 2012 г.
8. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., изд. «Просвещение», 1987
9. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
10. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
11. Ковалько В.И. «Поурочные планы 1, 2, 4, 5, 6, 10 кл.» // М., изд. «ВАКО», 2007 г.
12. Ковалько В.И. «Поурочные планы 5-9 кл.»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
13. Литвинов Е.Н. «Физкультура 6 кл.»// М., изд. «Айрис-ПРЕСС», 2004 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки 3, 4 кл.»// М., изд. ООО «ВАКО», 2014 г.

### **Легкая атлетика:**

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»//Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

### **Подвижные и спортивные игры:**

#### *Волейбол*

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»//М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// М., изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. « Основы волейбола»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

#### *Баскетбол*

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

#### *Подвижные игры*

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренировки, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004 г.

2. Цимбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.
3. Цимбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»//М., изд. «Март», 2004 г.

***Лыжная подготовка:***

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»//М., изд. «Просвещение», 1975 г.
2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Птб., изд. «Лениздат», 1985 г.

***Внеурочная деятельность:***

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.
3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.
5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, изд. «Учитель», 2013 г.
6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»// Волгоград, изд. «Учитель», 2013 г.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.
8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.
10. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004г.

***Оздоровительная гимнастика:***

1. Джичжцн Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.
2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.
3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»
4. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.
5. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.
6. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.
7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// М., изд. «АСТ Астрель», 2012 г.

## Материально-техническое обеспечение

### 1) Спортивные сооружения:

1. спортивный зал – 1
2. кабинет учителя – 1
3. лыжная база – 1
4. беговая дорожка – 1
5. футбольное поле – 1
6. площадка игровая баскетбольная – 1
7. перекладина – 1
8. нестандартное оборудование – 1
9. дорожка из шин для прыжков – 1

### 2) Мебель:

1. стол учительский – 1
2. стулья – 1
3. шкаф – 2

### 3) Форма для занятий

1. костюм парадный – 17
2. форма футбольная – 7
3. форма баскетбольная – 7
4. кеды спортивные – 7
5. костюм спортивный (синий) – 10
6. футболка белая – 17
7. кроссовки – 17

### 4) Инвентарь:

#### *Лыжная подготовка*

1. лыжи – 40
2. лыжи пласт. – 42
3. палки лыжные – 38
4. ботинки лыжные – 79

#### *Лёгкая атлетика*

1. мяч теннисный – 12
2. шиповки – 4
3. палочки эстафетные – 4
4. секундомер – 1

#### *Спортивные и подвижные игры*

1. мяч футбольный – 4
2. мяч баскетбольный – 10
3. мячи волейбольные – 5
4. ракетки теннисные – 8
5. набор теннисный – 3
6. ракетка бадминтонная – 8
7. сетка волейбольная – 1
8. сетка бадминтонная – 1
9. бита для лапты – 2
10. насос – 1

#### *Гимнастика*

1. мат – 6
2. скамейка гимнастическая – 1
3. коврик туристический – 1
4. комплект кегель – 4
5. кубики (городок) – 2
6. обручи металлические с утяжелителем – 10
7. палки гимнастические – 10
8. скакалка – 20
9. перекладина – 2
10. шведская стенка – 4

1. шахматы – 1