

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
города Губкина Белгородской области

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Пашина И.В.
Протокол № 1
от «25» августа 2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора
Курчина Е.В.
«29» августа 2022г.



Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

(для обучающихся с расстройствами аутистического спектра) (вариант 8.2)

1, 1дополнительный классы

Губкин
2022 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1, 1 дополнительного классов
(Вариант программы 8.2.)

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России». Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа рассчитана на 99 часов при трёхразовых занятиях в неделю для 1 класса.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно-деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1 дополнительного класса с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

- формирование первоначальных представлений о физической культуре;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- развитие кинетической и кинестетической основы движений;
- преодоление дефицитности психомоторной сферы;

- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой;
- поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

1 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

➤ Универсальными компетенциями учащихся являются:

- ▶ умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
- ▶ умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- ▶ умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

➤ Личностные результаты:

- ▶ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ▶ проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
- ▶ оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

➤ Метапредметные результаты:

- ▶ умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ▶ умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ▶ умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- ▶ самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность;
- ▶ умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- ▶ умение адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ▶ умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- ▶ умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- ▶ владение навыками смыслового чтения;
- ▶ способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- ▶ способность критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из разных источников;
- ▶ способность представлять результаты исследования, включая составление текста

и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;

- ▶ организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ▶ технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности

▶ **Предметные результаты:**

- ▶ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ▶ представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ▶ измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- ▶ участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- ▶ бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- ▶ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- ▶ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ▶ нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Настоящая рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях).

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура

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

Физические упражнения

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

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений.

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

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

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

Лёгкая атлетика

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

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах; повороты; торможение.

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;

упражнения на всплывание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

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

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

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

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

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через

предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

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

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
1 четверть				
Раздел «Знания по физической культуре»				
1	1	Сообщение теоретических сведений	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
Раздел «Легкая атлетика» (23 ч)				
2	1	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
3	1	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Повторение. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов.

				Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».
4	1	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!».
5	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
6	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
7	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.

8	1	Непрерывный бег с изменением темпа.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу. Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу. Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
9	1	Непрерывный бег с изменением темпа.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
10	1	Непрерывный бег с изменением темпа.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугу. Разучивание. Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». Повторение. Бег с преодолением препятствий.
11	1	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
12	1	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.

			ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
13	1	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие.
14	1	Подпрыгивание вверх.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.
15	1	Подпрыгивание вверх.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».
16	1	Подпрыгивание вверх.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.	Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными

			Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.
17	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
18	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение». Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.
20	1	Метание с места в горизонтальную	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.	Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.

		цель.	Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ сверевочками. Коррекционная игра «Повтори движение».
21	1	Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег.
22	1	Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23	1	Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в

				горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».
24	1	Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка - сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой.
2 четверть				
Раздел «Легкая атлетика» (3 часа)				
25	1	Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
26	1	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.
27	1	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из положения стоя двумя руками. Разучивание. Метание набивного мяча из положения стоя. Повторение. Метание набивного мяча из

				седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
Раздел «Знания по физической культуре» (1 час)				
28	1	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из положения стоя.
Раздел «Гимнастика» (17 часов)				
29	1	Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
30	1	Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки.
31	1	Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.
32	1	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами.

				Коррекционная игра «Совушка-сова».
33	1	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
34	1	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза». Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
35	1	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Повторение. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».
36	1	Ползание по	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	Подводящие упражнения. Ползание вверх и

		наклонной гимнастической скамейке.	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью. Разучивание. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно. Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».
37	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.
38	1	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».
39	1	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.

40	1	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки». Повторение. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
41	1	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
42	1	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки».
43	1	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная

				игра «Колокольчик». Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы.
44	1	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно - кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».
45	1	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».
3 четверть				
Раздел «Гимнастика» (3 часа)				
46	1	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет». Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.
47	1	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с

			развития тактильно-кинестетической способности рук.	помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».
48	1	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».
Раздел «Знания по физической культуре» (1 час)				
49	1	Сообщение теоретических сведений.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство с лыжами, правилами переноски лыж и укладывания их на снег. Правила поведения на лыжне. Упражнения на развитие координации.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений осанки.
Раздел «Лыжная подготовка» (4 часа)				
50	1	Передвижение на лыжах.	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития силовых и координационных способностей.	Подводящие упражнения. Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Разучивание. Передвижение шагом в прямом направлении с палками. Повторение. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». ступающим
51	1	Передвижение на лыжах.	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации и выносливости. Коррекционные игры для развития силовых и координационных способностей.	Подводящие упражнения. Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Разучивание. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок.

				Повторение. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей».
52	1	Торможение.	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Передвижение без лыж. Разучивание. Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты». Повторение. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок и с палками.
53	1	Повороты.	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития точности движений, двигательной памяти.	Подводящие упражнения. Передвижение без лыж. Разучивание. Повороты на лыжах. Повторение. Имитация движений лыжника. Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты».
Раздел «Знания по физической культуре» (1 час)				
54	1	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
Раздел «Подвижные игры» (21 час)				
55	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
56	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с

			способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	хлопком. Коррекционная игра «Части тела». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».
57	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».
58	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.
59	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?». Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка».
60	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка».

61	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики. Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки». Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?».
62	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки».
63	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки».
64	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку». Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
65	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных	Подводящие упражнения. Удары мяча об

			способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	пол правой, левой рукой поочередно на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку».
66	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».
67	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки». Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
68	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками, стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол

			речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси- лебеди». Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки».
69	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси- лебеди». Игра «Филин и пташки».
70	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек». Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси- лебеди».
71	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов». Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля

				двумя руками в сочетании с шагом влево.
72	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».
73	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».
74	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.
75	1	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно - дверь». Повторение. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.

				Игра «Ловишки - хвостики».
4 четверть				
Раздел «Знания по физической культуре» (1 час)				
76	1	Сообщение теоретических сведений.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно - дверь». Игра «Ловишки - хвостики».
Раздел «Гимнастика» (12 часов)				
77	1	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками.
78	1	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
79	1	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
80	1	Корректирующие	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	Разучивание. Корректирующие упражнения

		упражнения.	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови - не лови». Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
81	1	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Лови - не лови».
82	1	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови - не лови».
83	1	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.
84	1	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Ползание под дугами правым, левым боком. Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в

				сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».
85	1	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Ползание по-пластунски. Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес».
86	1	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.
87	1	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
88	1	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.

				Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Коррекционная игра «Кот и воробьи».
Раздел «Легкая атлетика» (8 часов)				
89	1	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Быстрая ходьба, держась за канат. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.
90	1	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки».
91	1	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.
92	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц». Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
93	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении.

				Коррекционная игра «Бездомный заяц».
94	1	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.
95	1	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
96	1	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.
Раздел «Знания по физической культуре» (1 час)				
97	1	Сообщение теоретических сведений.	Техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде. Гигиенические требования к одежде пловца. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционное упражнение на дыхание.	Беседа. Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и выносливости. Имитационные упражнения «Пловец». Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар». Игра «Охотники и зайцы».
Раздел «Плавание» (2 ч)				
98	1	Приседания с погружением в воду с головой.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба с сохранением правильной осанки. Развитие координации. Коррекционная игра для развития пространственной ориентировки.	Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна. Разучивание. Приседание с погружением в воду с головой. Комплекс ОРУ на развитие

				дыхания. Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Коршун и наседка».
99	1	Доставание предметов со дна, открывая глаза в воде.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба с сохранением правильной осанки. Развитие координации. Коррекционная игра для развития пространственной ориентировки.	Подводящие упражнения. Передвижение по дну бассейна. Разучивание. Доставание предметов со дна. Повторение. Комплекс ОРУ на развитие дыхания. Коррекционная игра «Коршун и наседка».

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

- В качестве *учебно-методического обеспечения* работы с детьми можно использовать следующие методические разработки и пособия:
 - * Тригер Р. Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1-4. М.: Парадигма, 2012
 - * Болонов Г. П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г. П. Болонов. - М.: Сфера, 2005
 - * Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы / Н. И. Дереклеева. - М. : ВАКО, 2004
 - * Патрикеев А. Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. - М. : ВАКО, 2009

- *Материальное обеспечение*

Необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

1 дополнительный класс

Структура курса

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика с основами акробатики", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорт. Допускается для бесснежных районов ОРФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у

обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

➤ Универсальными компетенциями учащихся являются:

- ▶ умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
- ▶ умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- ▶ умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

➤ Личностные результаты:

- ▶ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ▶ проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
- ▶ оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

➤ Метапредметные результаты:

- ▶ умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ▶ умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ▶ умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- ▶ самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность;
- ▶ умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- ▶ умение адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ▶ умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- ▶ умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- ▶ владение навыками смыслового чтения;
- ▶ способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- ▶ способность критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из разных источников;
- ▶ способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- ▶ организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ▶ технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности

➤ Предметные результаты:

- ▶ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ▶ представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ▶ измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- ▶ участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах

соревнований;

- ▶ бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- ▶ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- ▶ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ▶ нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет "Физическая культура" изучается в 1 дополнительном классе в объеме 99 часов в год (1 час в неделю).

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности
1 четверть			
Легкая атлетика (16часов) (2к)			
Знания о ФК (2часа)			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Обучение построения в шеренгу и колонну	1	Познакомить с правилами поведения на уроках легкой атлетики; учиться слушать и выполнять команды на построение.
2	Знание о ФК: Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	1	Физическая культура как система разнообразных занятий ФУ, закачиванием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий ФК со здоровьем, физическим развитием и физической подготовкой.
3	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старта в беге. Разучивание игры «Ловишка»	1	Учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйся!», построение в шеренгу, колонну по одному; техника старта.
4	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30м. Разучивание игры «Салки с домом»	1	Повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить технике «высокого старта» в беге на 30 м
5	Техника челночного бега 3 x10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Учить технике бега; учить бегу с изменением направления движения
6	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса.	1	Учить технике легкоатлетических упражнений - прыжок в длину с места; соблюдать правила безопасности во время приземления.
7	Тесты общей физической подготовки: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м Подвижная игра «Вызов номера	1(к)	Определить показатели физических качеств: скоростно-силовые способности и ловкость
8	Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»	1	Учить технике легкоатлетических упражнений - прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления.
9	Обучение прыжкам в высоту.	1	Учить технике легкоатлетических упражнений - прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления.
10	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений; выполнение имитации техники движений.

11	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений; выполнение имитации техники движений.
12	Техника метания в цель Подвижная игра: «Салки с мячом»	1	ОРУ. Комплекс упражнений подготовительных упражнений на верхний плечевой пояс. Имитационные упражнения техники метания в цель. Проведение метательных упражнений в цель
13	Знание о ФК: история развития физической культуры и первых соревнований	1	Рассказать, как появилась физическая культура. Как проходили первые соревнования в др. Греции.
14	Бросок малого мяча	1	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч» «Кто дальше бросит»
15	Бросок малого мяча	1	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч» «Кто дальше бросит»
16	Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	1	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учить технике старта, стартового разгона, финишированию. Правила бега в парах по дистанции.
17	Техника встречной эстафеты	1	ОРУ. Спецбеговые упражнения разминки. Имитация техники перемещения встречной эстафеты; отработка техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по командам.
18	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1(к)	Определить показатели физических качеств: гибкость, силовые способности.
Подвижные игры (9 часов)			
19	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки»	1	Учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из п/игр разной функциональной направленности
20	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1	Учить выполнять построения; учить правильно выполнять подъем туловища
21	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка»	1	Учить выполнять прямой хват при выполнении вис; познакомиться с правилами подвижной игры «Совушка»
22	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1	Учить способам прыжка на одной ноге, в длину, в высоту, с места; Разучить правила игры «Попрыгунчики»
23	Утренняя зарядка и её значение для организма.	1	Раскрыть понятие утренней зарядки; раскрыть её

	Упражнения утренней зарядки		положительные стороны влияния на организм; разучить упражнения утренней зарядки
24	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1	Определить понятие режим дня; научить составлять план режима дня школьника; обучить способам выполнения подготовительных и основных упражнений - отжим от пола; разучить правила игры «Охотники и зайцы»
25	Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки. Упражнения в паре с обручем.	1	Раскрыть значение физкультминутки через её проведение после физической нагрузки; отработать технику шага под сопровождения слова; разучить упражнения в паре
26	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1	Учить выполнять прыжки через скакалку; соблюдать правила техники безопасности; Разучить правила игры «Солнышко»
27	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	1	Учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед
2 четверть			
Гимнастика с основами акробатики (16 часов) (2к)			
Знания о ФК (1 час)			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. Обучение упражнениям на формирование осанки	1	ОРУ. Обучить приемам лазанья; формировать знания по укреплению осанки с помощью упражнений
29	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице, скамейке. Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами
30	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	1	ОРУ. Учить технике акробатики: «мост», полушпагат, наклон вперед
31	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	1	ОРУ. Учить технике акробатики: «мост», полушпагат, наклон вперед
32	Техника «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» Обучение прохождения полосы препятствий	1	ОРУ. Развивать двигательные качества «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» во время прохождения полосы препятствий
33	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения.	1	Связь ФУ с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека
34	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра:	1	ОРУ. Формировать способы построения и перестроения из одной колонны в четыре; развивать внимание; формировать

	«Лиса и куры»		технику кувырка вперед
35	Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Ноги на весу»	1	ОРУ. Учить лазанию по канату, соблюдая технику безопасности
36	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1	ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки
37	Развитие выносливости в круговой тренировке	1	ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки
38	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений (кувырки, «мост»)	1	Учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелазание по гимнастической стенке
39	Тестирование техники акробатических элементов: кувырок вперед, положение «мост». Разучивание игры «День и ночь»	1(к)	Тестирование физических качеств: гибкости и ловкости в выполнении двигательных действий: кувырок вперед и положение «мост» Разучить правила игры «День и ночь»
40	Режим дня школьника. Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1	Формировать понятие режим дня и составить его в классе; Развивать внимание через специальные упражнения и п/и «Два мороза»
41	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Совершенствование лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц	1	Учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды
42	Осанка и её значение для здоровья человека. Комплекс упражнений «Ровная спина» П/и: «Аист»	1	Учить выполнять упражнения с гимнастической палкой или скакалкой; Совершенствовать равновесие на одной ноге через п/и «Аист»
43	Обучение парным упражнениям. Тестирование техники акробатических элементов равновесия: «ласточка», «мост», «березка»	1(к)	Учить выполнять парным упражнениям. Контрольные тесты по технике двигательных действий: «ласточка», «мост», «березка». Развивать ловкость, силу через п/игру
44	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности
Подвижные игры разных народов (4 часа) (1к)			
45	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во	1	Формировать правила техники безопасности во время проведения п/игр. Рассказать значение п/игр для детского

	бору!» «Совушка», «Резиночки» (Русские игры)		организма. Развивать физические и двигательные качества: ловкость, внимание, быстроту. Разучить правила п/игр: «У медведя во бору!», «Совушка», «Классики»
46	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры), «Кегельбан» (Англия)	1	Формировать умение ориентироваться на слово при организации действий как условие развития его произвольности. Развитие меткости, находчивости, ловкости; умение ориентироваться в пространстве
47	Проведение подвижной игры «Жмурки» (Русские игры), «Вышибалы» (Англия)	1	Разучить правила организации и проведения п/игры; Формировать технику двигательного действия в игре: слуховое восприятие и внимание, быстроту и ловкость, меткость в цель
48	Организация и проведение подвижной игры на оценку	1(к)	Определить организаторские способности проведения п/игр и знание правил п/игры на оценку по выбору обучающихся.
3 четверть			
Лыжные гонки (17часов) (1к)			
Способы физкультурной деятельности (2часа)			
Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)			
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Техника передвижения ступающим шагом.	1	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по одной лыжне
50	Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1	Игра - эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
51	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».
52	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».
53	Способы ФД: Личная гигиена человека. Разучивание игр «Запрещенное движение», «Два мороза»	1	Учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности; Рассказать о правилах личной гигиены человека
54	Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»
55	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе.	1	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто

			быстрее!»
56	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню
57	Способы ФД: Организация и проведение утренней зарядки и подвижной игры на снегу «Самокат»	1	Рассказать о правилах проведения утренней зарядки и её значение для здоровья человека. Учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности;
58	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом
59	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом
60	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1	Отработка техники стойки на лыжах. Развитие выносливости в прохождении дистанции 1000 м в равномерном темпе. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».
61	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1	Отработка техники стойки на лыжах. Учить сохранять интервал между другими обучающимися во время выполнения ступающего шага в шеренге. Учить технике перемах на месте
62	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1	Отработка техника ступающего шага. Отработка техники скользящего шага без палок на дистанции 30 м. Игра - эстафета «Кто быстрее» без палок.
63	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Упражнение: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»
64	Физкультурно – оздоровительная деятельность: Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки	1	Упражнения утренней зарядки выполняются в определенной последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног.
65	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	1	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».
66	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»

67	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1	Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
68	Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах	1(к)	Выполнение техники передвижения на лыжах на оценку: - техника передвижения скользящим шагом; -техника поворотов на месте способом переступания.
Подвижные игры с основами спортивных игр: волейбол (10 часов) (1к)			
69	Техника безопасности на уроках подвижных игр с основами спортивных игр: волейбол. Передача и ловля мяча в парах. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!»	1	Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале. Проводят комплекс разминки. Знакомятся с новой игрой - волейбол. Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах. Организуют п/игру «Наперегонки с мячом!»
70	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. Подвижная игра: «Займи быстрее место!»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с волейбольными мячами. Овладевают стойкой игрока. Выполняют технику передачи мяча в парах
71	Обучение технике передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки. Подвижная игра: «Передачи в кругу!»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с волейбольными мячами. Овладевают стойкой игрока. Выполняют технику передачи мяча в парах через сетку.
72	Владение мячом одной рукой от плеча у волейбольной сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. Подвижная игра: «Ловля мяча после ускорения»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с волейбольными мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Организуют подвижную игру с мячом.
73	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с волейбольными мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют подвижную игру с мячом.
74	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с волейбольными мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют подвижную игру с мячом.
75	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Игра у сетки. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!»	1	Проводят разминку по кругу с мячами в парах. Отрабатывают технику владения мячом в парах от груди, из-за головы. Организуют игру между собой.
76	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с волейбольными

			мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют подвижную игру с мячом.
77	Правила трех шагов у сетки. Подвижная игра: «Осада города»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с волейбольными мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют подвижную игру с мячом
78	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с волейбольными мячами. Выполняют технику подачи и ловли мяча в стойке игрока; Выполняют технику игры у сетки: три шага – бросок через сетку
4 четверть			
Подвижные игры с основами спортивных игр: футбол (8 часов)			
Способы физкультурной деятельности (1 час)			
Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час) 1 (к)			
79	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Спортивная форма и обувь. Освоение координационных способностей в подвижной игре: «Стань правильно!», «Быстро по местам!» «Охотники и утки!»	1	Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале. Проводят комплекс разминки. Знакомятся с новой игрой - футбол. Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах. Организуют подвижную игру.
80	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1	Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту. Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке. Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой». Получают знания о разметке игрового поля и ворот.
81	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1	Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту. Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке. Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой». Получают знания о разметке игрового поля и ворот.
82	Способы ФД: Организация и проведение подвижной игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»	1	Организуют разминку с классом. Рассказывает о правилах игры. Проводит подвижную игру по правилам. Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков.
83	Техника стойки и перемещения игрока по	1	Проведение комплекса упражнений разминки на игровой

	площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.		площадке в игре футбол. Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока в игре.
84	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1	Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол. Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока
85	Физкультурно – оздоровительная деятельность: Проведение подвижной игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест», «Салки-догонялки», «Антывышибалы», «Перехвати мяч»)	1(к)	Организуют разминку с классом. Рассказывает о правилах игры. Проводит подвижную игру по правилам. Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков.
86	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам.	1	Проведение комплекса упражнений разминки с мячом. Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол. Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу.
87	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам.	1	Проведение комплекса упражнений разминки с мячом. Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол. Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу.
88	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1(к)	Знают технику стойки и перемещения в игре футбол. Знают разметку игрового поля и ворот. Знают понятие штрафного удара и свободный удар. Демонстрируют технику игры в футбол. Адекватно воспринимают оценку учителя; знают параметры оценки.
Легкая атлетика (11часов) (2к)			
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. Разучивание подвижной игры «Пустое место»	1	Провести инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Обучить технике старта и стартового разгона в парах. Разучить правила подвижной игры «Пустое место»
90	Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь. Подвижная игра: «Быстро по местам»	1(к)	Совершенствовать технику бега по прямой; выявить уровень развития гибкости,быстроты и ловкости способом тестирования. Организовать проведение подвижной игры учащимися
91	Техника высокого старта. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.; вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра: «Волк во рву»	1(к)	Совершенствовать технику высокого старта в развитии быстроты и ловкости; определить уровень развития скоростно-силовых способностей способом тестирования: подъем спины за 30 сек. Вис на согнутых руках на время. Разучить правила

			подвижной игры «Волк во рву»
92	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Подвижная игра: «Салки - догонялки»	1	Совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением
93	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность. Подвижная игра: «День - ночь»	1	Учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность
94	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание подвижной игры с элементами волейбола	1	Развивать скоростно-силовые и координационные качества на спринтерские дистанции
95	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1	Развивать прыгучесть, быстроту и ловкость в эстафете; совершенствовать технику прыжка в длину с места и определить уровень физической подготовки;
96	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. Подвижная игра: «Кто быстрее!»	1	Совершенствовать технику равновесия в прохождении полосы препятствий. Развивать быстроту и внимание в подвижной игре «Кто быстрее!»
97	Беседа: «Правила бега в парах по дистанции». Техника передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию.	1	Провести беседу по правилам бега по дистанции. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки во встречном беге. Подвижная игра: «Вороны и воробьи»
98	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку наперегонки.	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку;
99	Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года.	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку. Проведение командной игры в футбол

Учебно – методическое обеспечение

- * Лях В.И. мой друг - физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях - 2 изд. - М.