

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов протокол №1 от 30.08.2021	Согласовано заместителем директора По УВР _____ Тумашовой М.М.	Утверждена приказом директора школы №149-ОД от 30.08.2021
---	---	---



**Рабочая учебная программа
по предмету «Адаптированная физкультура »
(АООП НОО)
1-4 класс**

Составили:
Горланова А.С

г.Каменск-Уральский

Адаптированная физкультура **Пояснительная записка**

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

Общая характеристика учебного предмета.

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

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной

жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

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

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

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со

сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

1 класс

Общие сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика:

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом.Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-*упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- *упражнения для мышц ног:* поднимание на носки.Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

-**с гимнастическими палками:** удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед. вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- с **малыми обручами**: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- с **малыми мячами**: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- с **большими мячами**: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

ходьба: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег**: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- **прыжки**: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

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

Подвижные игры.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: (« Наблюдатель», « Иди прямо»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики- Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»).

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

- построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками.

Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).

3 класс

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами-** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное маршрутирование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»).

Метание: (метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность).

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Коррекционные игры: (« Два сигнала», « Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». «Боулинг».

4 класс

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения: (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекалывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекалывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке

парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; елочный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: («Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», « Пустое место» « уголки»).

Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

Тематическое планирование

1 КЛАСС

№	Раздел, количест во часов	Тема урока
1	Знания о физической культуре (4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.

3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Безопасный путь в школу и домой.
4	Легкая атлетика (18). Ходьба(6).	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Игра « Гуси-лебеди».
5		Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темп (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Разучивание игры «Повторяй за мной».
6		Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках. Игра «Повторяй за мной». Правила перехода дороги.
7		Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы, с сохранением правильной осанки. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Кошки-мышки».
8		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. Игра «Кошки-мышки».
9		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Из каких частей состоит дорога. Правила для пешеходов.
10	Бег(5).	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».
11		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору». Поведение вблизи водоемов.
12		Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте. Перекресток. Сигналы светофора.
13		Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».
14		Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».
15	Прыжки (7).	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Безопасное поведение в общественном транспорте.
16		Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. Игры на улицах. Опасность близости проезжей части.
17		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».
18		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».
19		Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
20		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Обучение игре «Шишки, желуди, орехи». Поведение в транспорте при возникновении аварийной ситуации. Огонь: польза и опасность.
21		Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра « Гуси-лебеди».
22	Гимнастика(43). Теория(7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.

23		Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». Причины пожара, правила поведения для предупреждения пожара.
24		ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение. Безопасность на дорогах.
25		Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.
26		Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».
27		Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место». Правила поведения во время пожара.
28		Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».
29	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	Обучение основным исходным положениям, стойка ноги врозь, руки на поясе. Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».
30		Выполнение упражнений для мышц шеи. Повороты туловища и головы вправо и влево. Наклоны туловища и головы вперед, назад. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».
31		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. «Велосипед». Опасность водоемов. Лед.
32		Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».
33		Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».
34		Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ. Один дома. Опасные ситуации.
35		Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».
36		Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».
37		Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».
38		Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

39		Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра « Мы-солдаты».
40		Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.
41		Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение. Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. поднимание гимнастической палки широким хватом, с отставлением ноги на носок. Игра «Совушка».
42		Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног. Газ. Польза и опасность. Правила поведения при утечке газа.
43		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».
44		Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Разучивание игры «Удочка».
45		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».
46	Упражнения с предметами(8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой. Перекладывание палки с одной руки в другую перед собой.
47		Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Лекарственные препараты. Запрещенное использование без контроля взрослых.
48		Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».
49		Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.
50		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

51		Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу». Опасность при нарушении правил поведения на балконе
52		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».
53		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.
54	Элементы акробатических упражнений(2).	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Правила поведения при общении с домашними животными.
55		Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.
56	Лазание и перелазание(6).	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».
57		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.
58		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».
59		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».
60		Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».
61		Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».
62	Упражнения на равновесие(4).	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба по доске, положенной на полу. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.
63		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».
64		Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».
64		Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра «Мы-солдаты». Необходимость соблюдения режима дня для укрепления здоровья.
66	Подвижные игры(10)	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.Игра «Кошки и мышки».
67		Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель».
68		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».
69		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».
70		ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». Профилактические прививки.

71		ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», «Кошки мышки».
72		ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».
73		Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», «Запомни порядок».
74		Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».
75		ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.
76	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной ориентировки(6)	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».
77		Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Коррекционная игра «Запомни порядок».
78		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».
79		Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает». Поведение в местах массового скопления людей.
80		Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».
81		Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений(3).	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Совушка».
83		Повторение игры «Прыгающие воробушки». ОРУ. Поведение на дорогах.
84		Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».
85	Легкая атлетика	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».
86		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».
87		Повторение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ. Обращение за помощью ко взрослым в различных ситуациях.
88	Метание (12)	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.
89		Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча).

90		Захват и выпуск мяча. Игра «Кого назвали-тот и ловит».
91		Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».
92		Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.
93		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.
94		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.
95		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.
96		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».
97		Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».
98		Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.
99		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра «Прыгающие воробушки».

2 КЛАСС

№	Раздел, количество часов	Тема урока
1	Знания о физической культуре(4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.
3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Игра «Волшебный мешок». Безопасная дорога. Путь в школу и домой
4		Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека.
5	Легкая атлетика(19). Ходьба(7).	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Правила дыхания во время ходьбы и бега.
6		Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». Правила для пешеходов.
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».
9		Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.
10		Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».

11		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».
12	Бег(5).	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Светофор. Правила перехода проезжей части.
13		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.
14		Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки . Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».
15		Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».
16		Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». Правила поведения пассажиров в общественном транспорте.
17	Прыжки(7).	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».
18		Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.
19		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».
20		Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».
21		Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.
22		Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.
23		Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
24	Гимнастика(44). Строевые упражнения(7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Правила поведения при выходе из транспорта.
25		Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».
26		ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой. Безопасность на дорогах.
27		Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».
28		Ходьба в чередовании с бегом в колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает -не летает». Водоемы зимой. Опасный лед.

29		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».
30		Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».
31	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук. Игра «Совушка».
32		Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».
33		Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра «Салки». Поведение при общении с животными.
34		Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось».
35		Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек»
36		Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев. Противопоставление первого пальца остальным. ОРУ.
37		Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».
38		Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Игра «Уголки» Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра «Удочка».
43		Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ. Виды травм. Помощь при порезах.
44		Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное-несъедобное».

45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.
46		Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».
48	Упражнения с предметами(8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «повторяй за мной».
49		Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка внизу. Игра «Повторяй за мной».
50		Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.
51		Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».
52		Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».
53		Упражнения с маленькими мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы». Ожоги. Причины и помощь.
54		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу».
55		Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».
56	Элементы акробатических упражнений(2).	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».
57		Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.
58	Лазание и перелазание(6).	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра

		«Съедобное – несъедобное». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.
59		Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка». Газ в доме. Польза и опасность.
60		Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».
61		Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».
62		Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Пользование лифтом во время пожара.
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».
64	Упражнения на равновесие(3).	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.
65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ. Безопасное электричество.
66		Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра «Мы- солдаты»
67	Переноска грузов и передача предметов(1)	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей. Переноска гимнастических палок.
68	Подвижные игры(13).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».
69		Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».
70		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Безопасная дорога.
71		Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».
72		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».
73		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».
78		Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».
79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

81	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.
82		Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.
83		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».
84		Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».
85		Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».
86		Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.
87	Легкая атлетика(16). Ходьба(3).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!
88		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».
89		Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.
90	Метание(13).	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».
91		Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».
92		Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.
93		Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.
94		Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». Правила поведения для пешеходов.
95		Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.
96		Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».
97		Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.

98		Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра « Гонка мячей в колоннах».
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.
102		Игры с элементами бега и прыжков. Поведение на дороге.

3 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока
1	Знания о физической культуре(4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека.
3		Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Безопасная дорога. Путь в школу и домой.
4		Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых.
5	Легкая атлетика(18) Ходьба(8).	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра « Повторяй за мной».
6		Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка».
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал». Правостороннее и левостороннее движение.
9		Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.
10		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».
11		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».
12		Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара..

13	Бег(4).	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.
14		Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».
15		Бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору».
16		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».
17	Прыжки(6).	Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам». Светофор. Дорожная разметка.
18		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.
19		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».
20		Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Пятнашки маршем».
21		Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,
22		Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Правила безопасного поведения на улице.
23	Гимнастика(45). Строевые упражнения(6).	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.
24		Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
25		Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Игра «Самые сильные.». Способы закаливания.
26		ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Безопасность на дорогах.
27		Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте
28		Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».
29	Общеразвивающие упражнения без предметов(19).	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.
30		Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.
31		Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища. Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.
32		Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».

33		Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».
34		Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.
35		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный. Правила поведения при выходе из транспорта
36		Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью внутрь и наружу.
37		Упражнения на расслабление мышц. Из и.п. наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленными ногами.
38		Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками. Комплекс ОРУ. Поведение вблизи водоемов зимой. Опасный лед
40		Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».
43		Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног. Комплекс ОРУ. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма.
44		Захватывание стопами предметов и поднимание их от пола и подбрасывание вверх. Игра «Самые сильные».
45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.
46		Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».
48	Упражнения с предметами(9).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.

49		Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Игра «Совушка». Осторожно, лед на крыше!
50		Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.
51		Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».
52		Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра «Мяч соседу».
53		Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу.»
54		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу». Обморожения. Действия при обморожении.
55		Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».
56	.	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.
57	Элементы акробатических упражнений(1).	Перекаты в группировке. « Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.
58	Лазание и перелазание(6).	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные».
59		Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево. Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.
60		Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево. Игра «К своим флажкам».
61		Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.. Игра «Запрещенное движение». Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!
62		Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.
63		Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.
64	Упражнения на равновесие(3).	Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги. Комплекс ОРУ,
65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне.
66		Выполнение ходьбы по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Игра «Пустое место». Пищевые отравления. Причины, помощь.

67	Переноска грузов и передача предметов(1).	Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади в цель». Переноска набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.
68	Подвижные игры(13).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».
69		Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».
70		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Поведение при общении с животными.
71		Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».
72		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».
73		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем». Обращение за помощью ко взрослым при различных опасных ситуациях.
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».
78		Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.
79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.
81	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие и.п. рук без зрительного контроля по инструкции учителя. Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Игра «Вот так карусель». Виды травм. Помощь при порезах.
82		Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные».
83		Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.
84		Обучение переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. ОРУ,
85		Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения. Пользование лифтом во время пожара.
86	Опорные прыжки(1).	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Эстафеты. Ожоги. Причины, помощь.

87	Легкая атлетика(16). Ходьба(3).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.
88		Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».
89		Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.
90	Метание(5).	Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места малого меча правой и левой рукой. Игра «Боулинг».
91		Метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг».
92		Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ. Игра «Боулинг». Безопасное электричество.
93		Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Попади в цель».
94		Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».
95	Бег (8).	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.
96		Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.
97		Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей.
101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.
102		Эстафеты с элементами бега и прыжков.

4 класс

№	Раздел, количество часов	Тема урока
1	Знания о физической культуре (5).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ. Безопасная дорога. Путь в школу и домой. Выбор маршрута.
3		Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».
4		Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.

5		Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».
6	Легкая атлетика (20). Ходьба(7).	Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра «Повторяй за мной».
7		Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка». Безопасное поведение пешеходов на дороге и тротуаре.
8		Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».
9		Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».
10		Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.
11		Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Движение по дороге при отсутствии тротуара..
12		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».
13	Бег(7).	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.
14		Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.
15		Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».
16		Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Светофор. Дорожная разметка. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.
17		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».
18		Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.
19		Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.
20	Прыжки (6).	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.
21		Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.
22		Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».
23		Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной».

24		Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. Соблюдение ПДД велосипедистами.
25		Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.
26	Гимнастика(48). Теория(6).	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения при переходе дороги.
27		Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».
28		Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны». Железнодорожный транспорт. Правила поведения вблизи линий ж/д транспорта.
29		ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Безопасность на дорогах.
30		Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.
31		Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». Правила безопасного поведения на улице.
32	Общеразвивающие упражнения без предметов(18).	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.
33		Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».
34		Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».
35		Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Поведение вблизи водоемов зимой. Опасный лед
36		Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».
37		Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ.
38		Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный.
39		Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма.

40		Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».
41		Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение».
42		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ.
43		Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение». Осторожно, лед на крыше!
44		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.
45		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». Вызов экстренных служб.
46		Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.
47		Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».
48		Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».
49		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». Вредные привычки. Профилактика.
50	Упражнения с предметами(10).	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».
51		Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.
52		Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.
53		Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча.
54		Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».

55		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу».
56		Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Режим питания. Витамины.
57		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».
58		Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».
59	.	Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ. Пищевые отравления. Причины, помощь.
60	Элементы акробатических упражнений(2).	Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.
61		Повторение техники кувырков вперед и назад.
62	Лазание и перелазание(3).	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».
63		Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. ОРУ в движении. Поведение при общении с животными.
63		Перелазание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».
64	Упражнения на равновесия(4).	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».
65		Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.
66		Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».
67		Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.
68	Переноска грузов(2).	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,
69		Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях.
70	Прыжки(4).	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».
71		Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.

72		Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.
73		Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.
74	Подвижные игры (11).	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».
75		ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».
76		ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».
77		ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах. Предотвращение травм.
78		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».
79		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».
80		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».
81		Повторение игры «Салки». ОРУ.
82		Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики. Газ в доме. Польза и опасность.
83		ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.
84		ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».
85	Пионербол(5).	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.
86		Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
87		ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.
88		Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.
89		ОРУ. Учебная игра через сетку.
90	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений(4).	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».
91		Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».
92		Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.
93		Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.
94	Легкая атлетика(9).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение

		построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.
95		Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.
96		Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».
97		Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».
98		Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».
99	Метание(4).	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».
100		Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».
101		Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.
102		Метание мяча в цель. Посторонние предметы. Опасное любопытство.