***Приложение № 1***

***к АООП образования обучающихся***

**с  лёгкой умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

***Рабочая программа***

***по физической культуре***

***1 - 9 класс***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-9 классов разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, утверждённым приказом Министерством образования и науки России от 19.12.14 №1599, ФГОС образования обучающихся с ОВЗ, утверждённым приказом Министерством образования и науки России от 19.12.14 №1598.

Содержание рабочей программы соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1).

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Физическое воспитание находится в тесной связи с другими направлениями обучения, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития.

Освоение физической культуры направлено на реализацию следующих задач: - укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию; - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности;

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; - формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Уроки физической культуры направлены на развитие мотивации и потребности в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, на овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности и на формирование культуры личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры лич­ности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программы в 1-4 классах включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью; формирует знания о человеке и обществе.

В практический материал программы входит изучение элементов базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, подвижные игры, подвижные игры c элементами баскетбола.

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. В целях контроля за физическим развитием учащихся в 1-9 классах проводится три раза в год (в сентябре, январе и мае) контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча в даль, метание мяча в цель, наклоны вперёд, челночный бег 3\*7 м. Для этого на каждого ученика в 1-4 классах заводится Карта оценки динамики развития учащегося. В 5-9 классах контрольное тестирование проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) и результаты тестирования заносятся в Паспорт здоровья.

Особенностью преподавания предмета является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии учащихся с ОВЗ (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках: корригирующие упражнения (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические упражнения с речевым сопровождением; использование фитболов).

Программа для учащихся 5-9 классов составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности учащихся с нарушениями интеллекта. Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека. В программу включены разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

**Место предмета в учебном плане**

Физическая культура реализуется в предметной области «Физическая культура». Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе (3 часа в неделю), 102 часа во 2-9 классах (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения программы в 1-4 классах**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС у обучающихся с ОВЗ будут достигнуты личностные и предметные результаты.

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт по получению нового знания, его преобразованию и применению в ходе двигательной деятельности.

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 помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

1 класс

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «Родина», «природа», «семья»;

- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;

- оценивать жизненные ситуаций и поступки;

- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

- взаимодействовать со сверстниками в игре;

- контролировать свои действия

Предметные результаты:

-принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;

-адекватно воспринимать оценку учителя;

-уметь оценивать правильность выполнения действия;

- использовать в своей деятельности самое простое спортивное оборудование и инвентарь.

-ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;

- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. - знание: -что значит шеренга, колонна, круг, где правая и левая сторона; верх и низ. - что называется гимнастическим упражнением;

- названия снарядов;

- правила поведения на уроках гимнастики; - что такое ходьба, бег, прыжки, метание, как вести себя на занятиях; - чередовать бег с ходьбой;

- умение:

- подпрыгивать на одной и на двух ногах.

- метать мячи одной рукой с места;

- мягко приземлятся при прыжках;

- правила поведения во время игр.

**-** целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

2класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование умения ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;

- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;

- доброжелательно относится к партнёрам по игре;

- первичные умения оценки результатов;

- стремление одержать победу в игре;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;

- участвовать в диалоге на уроке;

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;

- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;

- поддерживать друг друга;

Предметные результаты:

- формировать умение организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;

- следовать режиму организации учебной деятельности;

- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; - использовать в работе спортивный инвентарь; - самостоятельно выполнять упражнения по установленному образцу; - знать правила техники безопасности; - контролировать и оценивать свои действия.

овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительныемероприятия, подвижные игры)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**- з**нание своего места в строю;

- выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно!»;

- понимание, кто такие «направляющий», «замыкающий».

- выполнение правил поведения на уроках;

- умение правильно дышать во время ходьбы и бега.

- выполнение простейшие исходных положений по словесной инструкции учителя;

- принятие правильной осанки в основной стойке и при ходьбе;

- сохранение равновесия при движении по гимнастической скамейке;

- знание правил поведения на уроках;

- знание правила игр. - понимание физической культуры, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

3 класс

Личностные результаты:

- учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;

- стремиться одержать победу в игре;

- адекватная позитивная самооценка;

- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;

- понимать точку зрения другого;

- следить за безопасностью друг друга;

- радоваться успехам одноклассников.

- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.

- знать основные морально-эстетические нормы.

Предметные результаты:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;

- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;

- оценка результатов;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;

- соблюдение правил техники безопасности,

- бережное обращение с инвентарём;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок;

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать режим дня, утреннюю зарядку, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта.

- знание основных строевых команд;

- знание положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.

- знание правил поведения на занятиях.

- знание правила 2-3 разученных игр;

- знание, как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

- умение оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки и приземлиться;

- умение выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;

- умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;

- умение лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;

- умение согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

- умение выполнять высокий старт;

- умение бежать в медленном темпе до 2 минут;

- умение быстро пробежать 30 метров;

- умение прыгать в длину и высоту;

- умение метать малый мяч с места правой и левой руками;

- умение самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;

- стремиться одержать победу в игре;

- адекватная позитивная самооценка;

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- понимать точку зрения другого;

- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Предметные результаты:

- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;

- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;

- обнаруживать проблему самостоятельно и давать самооценку;

- сверять свои действия с образцом;

- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;

- осуществление анализа действия учителя и сверстников;

- оценка красоты телосложения и осанки;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;

- соблюдение техники безопасности;

- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального ипсихологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

овладение умениями организовать режим дня, утреннюю заряду, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическимсостоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторингаздоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физическихкачеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание правил техники безопасности на занятиях;

- знание рапорта дежурного;

- знание строевых команд;

- знание понятия «дистанция»;

- знание комплекса утренней зарядки; Знание упрощённых правил игры;

- умение выполнять комплекс утренней гимнастики;

- умение подавать команды при сдаче рапорта;

- умение соблюдать дистанцию при построении;

- умение ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

- умение бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;

- умение метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

-умение ловить мяч, выполнять передачу от груди.

Планируемые результаты освоения программы в 5-9 классах

Данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- воспитание чувства ответственности перед окружающими;

- формирование ответственного отношения к учению;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

- освоение социальных норм, правил поведения в обществе;

- участие в общественной жизни школы;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение планировать режим дня;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты, соответствующие индивидуальным физическим возможностям;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

Результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающиеся должны знать:

- психофизические особенности собственного организма;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

и уметь:

- проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения под руководством учителя;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- выполнять комплексы упражнений по повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Минимальный уровень: - знать правила безопасности на уроке;

- знать основные гигиенические требования к охране здоровья;

- знать правила гигиены и ухода за собой;

- знать основные правила этикета;

- знать правила поведения в спортивном зале;

- знать значение утренней гимнастики;

- уметь провести физкультминутки и разминки;

- уметь заниматься самоподготовкой;

- знать значение активных прогулок;

- знать значение массовых физкультурных мероприятий;

- знать основные виды спорта и их влияние на организм;

- знать значение тех или иных упражнений.

Достаточный уровень:

- знать виды спорта в рамках школьной программы;

- знать распорядок дня;

- знать основы гигиенических требований по уходу за телом;

- знать значение спортивной обуви;

- уметь выбирать спортивную форму по погоде;

- уметь провести разминку;

- иметь беговые навыки;

- иметь представления о беговых видах спорта;

- иметь навыки метания мяча;

- знать части спортивного зала;

- знать значение коррекционных упражнений;

- знать причины травматизма.

Личностные результаты

- знать смысловые различия между физической культурой и спортом;

- знать о влиянии курения на организм;

- уметь устанавливать связи между понятием здоровье, нравственное поведение, красота человека;

- уметь организовывать свой отдых и развлечения с пользой.

Контроль достижения обучающимися планируемых результатов осуществляется в ходе промежуточной аттестации по итогам учебных четвертей и года. Аттестация проводится в форме тестирования, оценки устных ответов обучающихся, по результатам выполнения упражнений и специальных приемов. По итогам аттестации учащимся выставляется отметка.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 класс**

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

**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:**

-у*пражнения 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 вперёд. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперёд 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 проговариванием 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 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 поднимания 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 перелезание**: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 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. Перелезание 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 нам месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

**Лёгкая 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 внутреннем и 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».

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

**Межпредметные связи:**

- *Математика*: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентировка по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко.

*- Изобразительное искусство*: Основные и дополнительные цвета.

*- Развитие устной речи:* Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

**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: «Равняйсь!», «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 стенки, 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 раках 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 препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание 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 и 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 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 флажках», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», эстафеты.

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

**Межпредметные связи:**

М*атематика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

*Русский язык*: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

*Развитие устной речи*: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

**3 класс**

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

**Гимнастика:**

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

- *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйсь!»,» Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. 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. Сжимание 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 вперёд, 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 самостоятельная маршировка.

**Лёгкая 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 флажках», «Пустое место», «Кегли».

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

**Межпредметные связи:**

Математика: Масса. Единица массы - килограмм. Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

**4 класс**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. 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, головы, туловища***:** 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 вперёд. 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**: перекладывание 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. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелезание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание 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 до нарисованных 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, челночный 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 флажках», «Пустое место»,

«Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало»,

«Быстрые мячи».

**Спортивные игры:** 1.Баскетбол

**Теоретические сведения.** Санитарно-гигиени­ческие требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; предупреждение травматизма. Влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья учащихся.

**Практический материал.** Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и ос­тановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препят­ствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

2. Пионербол

**Теоретические сведения.** Ознакомление с правилами игры.Влияние занятий по волейболу на укрепление организма.

**Практический материал.**

Стойка и перемещения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками над собой, и передача мяча от груди двумя ру­ками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Подвижные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Повторение счёта в пределах 100.Единица времени - секунда. Вес. Масса. Геометрические фигуры. Сравнение предметов.

*Русский язык:* Повторение букв. Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть девизов, стихов для сопровождения упражнений. Сдача рапорта, пересчёт.

**5 класс**

**Гимнастика.**

Построение и перестроение. Повороты налево, направо, кругом. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противоходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба в обход с поворотами на углах. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, головы, конечностей, -туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движением рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног и вернуться в исходное положение, с фиксированным положением головы. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания не одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловищем (руки на поясе). Выполнение комбинаций из различных движений. Упражнения в парах: попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; наклоны и т.д.

Дыхательные упражнения. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движением рук в различных направлениях. Упражнения на расслабление мышц, потряхивание конечностями стоя и в движении. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полу приседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Упражнения на осанку. Удержание на голове груза (100-150 г).

Повороты кругом, приседание, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля в горизонтальном и вертикальном положении палки. Перебрасывание палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание, разгибание рук с палкой. Поворот туловища с движением рук с палкой, вперед, вверх, за голову, перед грудью.

Наклоны туловища с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты, наклоны. Пролезание в обруч на месте, переход и перешагивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч. Кружение обруча, вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его, Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (2 кг). Передача мяча стоя в кругу. Подбрасывание вверх мяча и ловля его. Повороты туловища с разными положениями мяча. Приседания с мячом. Прыжки с мячом у груди на двух ногах. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 мячей на расстояние 20 м. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического козла, мата. Лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с изменением способа лазания, направления. Лазание по гимнастической скамейке. Подлезание под предмет 40 см. Перелезание через предмет до 1 м.

Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема. Равновесие. Ходьба на гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба на гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие (ласточка) на левой и правой ноге на ходу. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивание через предмет.

Опуститься на одно колено и встать без помощи рук. Выполнить комплекс на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Прыжок через козла. Наскок на упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев. Соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по кружочкам. Прохождение расстояния 3 м от одного ориентира до другого с открытыми и закрытыми глазами за определенное количество шагов. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Легкий бег на месте 5-10 сек., повторить задание, но остановиться самостоятельно.

**Легка я атлетика.**

Фазы прыжка в длину с разбега. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсяде. спиной вперед) и т.д. На носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановкой для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Бег. Медленный 4 мин. Широким шагом на носках 20-30 м. На скорость 30 м с низкого и высокого старта. Начало бега с различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, спине, стоя спиной и т.д.). С преодолением малых препятствий в среднем темпе. Повторный на отрезках 30-50 м. Прыжки. Через скамейку на месте и продвигаясь вперед произвольно. Произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (80-100 см) между препятствиями, общее расстояние 5 м. В шаге с приземлением на обе ноги. В длину с разбега «согнув ноги». В высоту с разбега «перешагиванием». Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). В вертикальную цель. В движущуюся цель.

Толкание набивного мяча 1 кг с места одной рукой. Основы знаний, умений и навыков учащихся.

**Подвижные игры.**

«Летучий мяч», «Защита булав». Линейные эстафеты с бегом и переносом предметов: «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», и т.д. Пионербол. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди.

Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Эстафеты: «Мяч капитану».

**6 класс**

**Гимнастика.** Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Перестроиться из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться с различным положением рук. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинация из различных упражнений. Упражнения в парах. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: за голову, на голову, за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо - 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание. в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча. С движениями (бег, ходьба). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная в четверо. Повороты туловища вправо, влево. Скакалка сзади. Наклоны вперед, спустить скакалку' до середины голени. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча на руку перед собой и сзади. Перебрасывание мяча в кругу, квадрате, треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 мячей на 8-10 м. Переноска гимнастических матов, козла, гимнастической скамейки. Передача набивного мяча, кубиков в положении сидя, лежа. Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке. Смешанные висы спиной и боком на гимнастической стенке. Перелезшие через последовательно расположенные различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Равновесие. Равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках. Соскок с гимнастической скамейки с мягким приземлением. Простейшая комбинация из ранее изученных упражнений. Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий, прыжком боком с опорой на левую - правую руку (ногу). Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренга по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений руте и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, вперед, назад без контроля зрения.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. С изменением направления по сигналу учителя. Скрестным шагом. С выполнением движения рук на координацию. С преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Медленный с изменением направлений и с равномерной скоростью 5 мин. Бег 30-60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. С передачей эстафетной палочки. С преодолением препятствий (высота 30 м). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках 30-60 м. Прыжки. На одной ноге, на двух, с поворотами. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Отработка отталкивания. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м и в мишень из различных исходных положений.

**Волейбол.**

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча в парах сверху- двумя руками. Ознакомление с передачей мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Прыжок с места и с шага в высоту- и в длину. Эстафеты с мячом. Основные требования к знаниям, учениям и навыкам учащихся. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал для занятий. Передача мяча 2 руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине 2 туками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу»:», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди.

**7 класс**

**Гимнастика.**

Виды гимнастики в школе. Построения и перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты, направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «Змейкой», противоходом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксирование положений головы при быстрых сменах положений. Рациональное положение головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. Сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых ног и согнутых. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из различных ранее изученных движений. Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с определением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений. Упражнения в расслаблении мышц. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах. Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая впереди, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, правая вперед, левая вверх. Движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону’ - левая нога вперед; левая рука в сторону - правая нога назад. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука в сторону - правая (левая) нога в сторону: правая (левая) рука вниз - правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях; руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, нога вместе. Упражнения е предметами. С гимнастическими палками: Из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, за спину, на грудь, вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны: вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед в шаге. С набивными мячами. 3 кг. Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя.

Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (д, - 3 -4 раза: м. - 4 - 6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами. переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 набивных мячей на расстояние 10-15 м. Переноска гимнастического мата вдвоем, переноска гимнастического козла вдвоем. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой. Лазанье. По канату в два приема (м). три приема (д). Совершенствование лазания по канату способом три приема. Вис и раскачивание на канате (слабые дети). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Равновесие. Ходьба на носках приставным шагом, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по скамейке с различными положениями рук и мячом. Простейшие комбинации на гимнастической скамейке. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой. Взмахи правой (левой) ноги поворотом направо налево на 90° и упор присев на правой (левой) ноге.

Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Опорный прыжок. Согнув ноги через козла. Ноги врозь через козла в ширину с поворотом 180° (м). Преодоление нескольких препятствий различными способами. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Ходьба «Змейкой», но ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов. С контролем зрения и без контроля зрения. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние 5-6 м, за определенное время. Эстафета 2 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Основные требования к знаниям, умениям инавыкам учащихся. Знать: как перестроиться из колонны по одному к колонне по два. по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке. Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!». «Реже шаг!»: выполнять прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать формы опорного прыжка: удерживать равновесие на гибкой скамейке в усложненных условиях; лазать по канату способом два и три приема; переносить ученика втроем, выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. Продолжительная (20-30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Бег, В гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м,

С переменной скоростью до 5 мин., медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. 30-60 м с низкого старта. Стартовый разгон и переход в бег но дистанции. Преодоление полосы препятствии (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4x30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между- учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, правой, обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2-х мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. В длину с разбега способом «согнув ноги». Движение рук и ног в полете. Высоту с разбега способом «перешагивания». Переход через планку. Метание. Метание набивного меча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Малого мяча в цель из положения лежа. Малого мяча на дальность разбега.

**Подвижные игры.**

«Салки с мячом», «Бой петухов», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему». Эстафеты с переноской груза: «Сквозь защиту противника», «Сильный бросок». Волейбол. Основы знаний. Права и обязанности игроков; предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача, мяча над собой сверху и снизу. Прыжки с места с шага в высоту, в длину (в две-три серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Баскетбол.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Остановка прыжком. Повороты на месте, на сзади стоящей ноге. Передача мяча двумя руками от труди с шагом навстречу друг другу. Передача мяча двумя руками в движении с последующей остановкой. Ведение меча с изменением направления шагом и бегом и последующей передачей. Броски по корзине двумя руками от груди и одной oт плеча с места и в движении. Подбирание меча, отскочившего от щита, ведение, бросок по корзине, ловля, передача мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.

**8 класс**

**Гимнастика**

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, акробатика. Построения н перестроения. Повороты направо, налево, крутом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетания наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время передвижения в беге по пересеченной местности. Упражнения в расслаблении мышц. Приемы само расслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая в сторону - левая вверх: правая вперед - левая в сторону; правая вниз - левая вниз. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: левая рука в сторону - нога назад, правая рука вперед - нога в сторону и т.д. Координация движений рук в ходьбе, беге: под маховое движение левой ногой выполнять хлопки руками, отводить руки в стороны, поднимать вверх и т.д. Формирование координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны ноги скрестно, ноги вместе - руки вниз; нога в шаге - рукив стороны, ноги вместе руки вверх. Упражнения с предметами.

Из исходного положения - руки вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетания различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание надувного мяча нотой с продвижениями прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). С сопротивлением. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (отведение и приведение, сгибание и разгибание рук, наклоны (повороты) головы; туловища, движение ног). Перетягивание каната стоя в зонах. Борьба за предмет; перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч. Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящею на взаимно сцепленных руках до 15-20 м. Переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину до 15-20 м. Переноска набивных мячей в различных сочетаниях. Передача надувных мячей (4-5 подряд) сидя в колонне по одному различными способами. Лазание. На скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. Равновесие. Вскок в упор присев на гимнастическую скамейку (с помощью) с сохранением равновесия. Быстрое передвижение по гимнастической скамейке шагом, бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.). Полушаги с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации: скок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушаги встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага (галопа) с левой -- два шага (галопа) с правой - прыжком упор присев руки вниз --поворот налево (направо) в приседе встать, руки на пояс два приставных шага влево (вправо) полу-присед, руки назад (старт пловца), и соскок прогнувшись. Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. Преодоление полосы препятствий: лазание по канату, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанций. Прохождение определенного расстояния и воспроизведение его бегом на такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину е разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазание по канату на заданную высот. Метание в цель. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек,). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета по 2-3 команды: передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время. Вновь выполнить передачу меча за 10, 15. 20 сек. Определить самую точную команду.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. Прохождение на скорость 100-400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие походы по слабо пересеченной местности. С выполнением различных заданий учителя усложненного характера. Бег. Медленный в равномерном темпе 10-12 сек. С изменением скорости по заданию учителя 4-6 сек. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4x100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. С преодолением препятствий на дистанции 100 м (барьеры, ров и т.д.). Кросс 500 м (мальчики) и 300 м (девочки) по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения на отрезках до 50 м. Прыжки. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. 11рыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением вперед (10-15 сек.). В длину с разбега «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. В высоту с разбега «перекат» или «перекидной», схема техники прыжка. Метание. Броски набивного меча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3- кг со скочка в сектор.

**Волейбол.**

Наказания при нарушениях правил игры. Практический материал для занятий. Прием и передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача (в прыжке). Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Баскетбол.

Правила игры в баскетбол (наказании). Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине с движением снизу от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 10-20 м (4-6 раз). Упражнение с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2-х мин.

**9 класс**

**Гимнастика.**

Правила соревнований по гимнастике. Значение гимнастики для трудовой деятельности человека. Построение и перестроение. Походный строй в колонне по два. Переход с шага на бег. Построение всех видов перестроений, поворотов. Дробление, сведение строя в движении. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища, то же с поворотом направо, то же с разведением рук в стороны. Дыхательные упражнения. Регулировка актов дыхания по: глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности. Упражнения на расслабление мышц. Самомассаж. Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для развития координации движения. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу- приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой, левая рука вниз - шаг левой ногой. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны - нога врозь; руки вниз - ноги вместе, руки в стороны – ноги скрестить, руки вниз - ноги вместе. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце. Подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками. Палка вертикально перед собой, хват двумя раками за нижний край палки, опускание палки и ловля ее. Выполнить 6-8 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами. Соединение различных движений с, мячом с движениями ног и туловища. Броски мяча ногами. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу и от груди. Выполнить 6-8 упражнений с набивным мячом. С сопротивлением. Борьба за предмет: отнять набивной мяч. Игры с элементами единоборства. Лазание. Обучение завязыванию петель на бедре. Соревнование в лазание на скорость между занимающимися избранным способом. Подтягивание в висе на канате. Равновесие. Разновидности равновесий на гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на гимнастической скамейке. Выполнение несложных комбинаций. Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Прыжок боком через козла. Преодоление полосы препятствий: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись (мальчики). Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на гимнастическую скамейке, пробежать по скамейке, соскок с поворотом 90°.

Упражнения для развития пространственной ориентации. Прохождение отрезка 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов. Выполнять те или иные виды упражнений, самостоятельно определить их длительность. Ходьба. В быстром темпе 100-500 м с фиксацией времени учителем. В различном темпе, с выполнением заданий учителя. Пешие переходы по пересеченной местности до 4-5 км. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы. Бег. Упражнения в беге на отрезках до 60 м в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный («трусцой») в равномерном темпе по ровной площадке и слабо пересеченной местности (12-15 мин.). С варьированием скорости до 8 мин. На короткие дистанции (1.00 и 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража, эстафета 4x100 м. Бег на средние дистанции 800 м. Кросс: юноши - 500 м., девушки - 300 м.

Бег с преодолением простейших препятствий на отрезках до 100 м в быстром

темпе. Прыжки. Спец упражнения в высоту и в длину. В длину с полного разбега «согнув ноги», совершенствование всех фаз. Специальные упражнения. Метание малого мяча цель с различных исходных положений.

На дальность с полного разбега. Деревянной гранаты (250 г.) в цель и на дальность с места и с разбега. Толкание набивного мяча 3 кг со скочка. совершенствование техники. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Волейбол.

Верхняя прямая передача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов у сетки (3-6 серий по 5-10 раз) Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Баскетбол.

Влияние занятии баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Практический материал для занятий. Варьирование и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой. Передача мяча и ловля в движении бегом в парах. Бросок по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.

**Учебно – тематическое планирование**

**1 класс (99 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| 1.1 | Вводное занятие. Передвижение из класса в спортивный зал. Ориентировка в зале. Выполнение команд: «Сели!», «Встали!»  П/И «Мяч лови – имя назови». | 1 |
| 2 | Спортивная форма. Построение в шеренгу по линии. Правила безопасности в зале.  П/И «По местам!» | 1 |
| 3 | Основная стойка. Равнение по линии.  Коррекционное упражнение: «Мышка и мишка». | 1 |
| 4 | Построение в колонну по одному. Ходьба в обход по залу за учителем.  Коррекционное упражнение: «По тропинке». | 1 |
| 5 | Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стой!».  Правильная осанка. | 1 |
| 6 | Построение в колонну в нарисованных кружках.  П/И «Быстро по местам». | 1 |
| 7 | Основная стойка. Стойка ноги врозь.  Основные положения рук. | 1 |
| 8 | Перестроение из шеренги в колонну переступанием за учителем. Правильное дыхание.  П/И «Бабочки». | 1 |
| 9 | Ходьба по залу на носках с различным положением рук.  Дыхательное упражнение: «Нюхаем цветок». | 1 |
| 10 | Повороты на месте переступанием направо и налево.  Коррекционное упражнение: «Овощи». | 1 |
| 11 | Движение в колонне по ориентирам.  П/И «Повторяй за мной» | 1 |
| 12 | Комплекс ОУ без предметов.  П/И «Гуси- лебеди». | 1 |
| 13 | Медленный бег в колонне за учителем.  Команды: «Бегом марш!», «Шагом марш!», «Стой!». | 1 |
| 14 | Чередование бега с ходьбой. Правильное дыхание во время бега.  П/И «Весёлая эстафета». | 1 |
| 15 | Стойка на одной ноге с различным положением рук.  П/И «Лягушки и цапля». | 1 |
| 16 | Подпрыгивание на двух ногах на месте.  П/И «Зайцы на прогулке». | 1 |
| 17 | Спрыгивание с высоты 10-20 см.  Коррекционное упражнение: «Пингвины на льдинах». | 1 |
| 18 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  П/И «Лягушки и зайцы». | 1 |
| 19 | Упражнения для выработки правильной осанки: стоя у стены. | 1 |
| 20 | Упражнения для выработки правильной осанки: стоя у стены (Повторение). | 1 |
| 21 | Упражнения на равновесие: стоя.  П/И «Цапля» | 1 |
| 22 | Упражнения на равновесие: во время ходьбы. | 1 |
| 23 | Комплекс ОУ с предметом.  П/И «Строим башню». | 1 |
| 24 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |
| 25 | Упражнения для профилактики плоскостопия (Повторение). | 1 |
| 26 | Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений. | 1 |
| 27 | Итоговое занятие.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 2.28 | Вводное занятие.  Правила поведения на уроке. Спортивная форма. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. | 1 |
| 29 | Комплекс ОУ с флажками.  Дыхательное упражнение: «Согреть руки». | 1 |
| 30 | Перепрыгивание через линию  П/И «Слушай сигнал». | 1 |
| 31 | Прыжки вправо, влево.  П/И «Зайцы на прогулке». | 1 |
| 32 | Ходьба на пятках с сохранением осанки, с различным положением рук. | 1 |
| 33 | Удерживание одного, двух мячей одной, двумя руками.  Разбрасывание и собирание мячей. | 1 |
| 34 | Прокатывание, ловля мяча.  П/И «Догони мяч». | 1 |
| 35 | Перебрасывание мяча с одной руки на другую. | 1 |
| 36 | Комплекс ОУ без предметов.  Коррекционное упражнение: «Ах, да ладошки!» | 1 |
| 37 | Упражнения у гимнастической стенки: приседания, стоя лицом к стенке и боком. | 1 |
| 38 | Упражнения у гимнастической стенки: махи ногой.  Дыхательное упражнение: «Остуди воду». | 1 |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз приставным шагом на 2-3 рейки. | 1 |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом. | 1 |
| 41 | Стойка на носках 3-4 сек.  Коррекционное упражнение: «Перекаты». | 1 |
| 42 | Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различным положением рук. | 1 |
| 43 | Упражнения на гимнастической скамейке:  ходьба боком приставным шагом. | 1 |
| 44 | Упражнения на расслабление мышц, стоя. | 1 |
| 45 | Упражнения на расслабление мышц, сидя. | 1 |
| 46 | Упражнения с использованием фитболов. | 1 |
| 47 | Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений. | 1 |
| 48 | Итоговое занятие.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 3.49 | Вводное занятие.  Правила поведения на уроке. Спортивная форма.  Построение из колонны в круг. | 1 |
| 50 | Группировка из положения, лежа на спине.  П/И «Собери снежки». | 1 |
| 51 | Перекаты вперёд, назад в группировке.  Коррекционное упражнение: «Качалочка». | 1 |
| 52 | Комплекс ОУ, выполняемый лёжа на спине. | 1 |
| 53 | Комплекс ОУ, выполняемый лёжа на спине.  Повторение. | 1 |
| 54 | Упражнения для стоп, выполняемые сидя на скамейке.  П/И «Кольцеброс». | 1 |
| 55 | Ходьба по канату, лежащему на полу: «ёлочкой», боком.  Дыхательное упражнение: «Мой нос». | 1 |
| 56 | Ходьба по полу: по прямой, кривой линиям, руки в стороны, на пояс. | 1 |
| 57 | Комплекс ОУ без предметов.  П/И «Жмурки с колокольчиком». | 1 |
| 58 | Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.  Коррекционное упражнение: «Подражалки». | 1 |
| 59 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком пристанным шагом. | 1 |
| 60 | Подтягивание, лёжа на животе, на гимнастической скамейке. | 1 |
| 61 | Катание мяча в парах (стоя, сидя).  Коррекционное упражнение: «Удержи меня». | 1 |
| 62 | Броски мяча в парах.  П/И «Передай мяч». | 1 |
| 63 | Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.  Коррекционное упражнение: «Успей повернуться». | 1 |
| 64 | Броски мяча в стену различным способом.  Дыхательное упражнение: «Жук». | 1 |
| 65 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его.  Упр. для укрепления мышц шеи и головы. | 1 |
| 66 | Упражнения для выработки навыка правильной осанки, лёжа на спине. | 1 |
| 67 | Упражнения на равновесие, лёжа на спине.  КДП: прыжок в длину с места; медленный бег до 2 мин. | 1 |
| 68 | Упражнения на равновесие, лёжа на спине.  (Повторение). | 1 |
| 69 | Упражнения с использованием фитболов.  КДП: метание в цель, броски в даль. | 1 |
| 70 | Упражнения на развитие гибкости и ловкости.  КДП: челночный бег 3\*7 м. | 1 |
| 71 | Упражнения на развитие точности и ловкости: броски мяча в корзину. | 1 |
| 72 | Упражнения на развитие точности и ловкости: броски мяча в цель. | 1 |
| 73 | Упражнения на развитие точности и ловкости:  броски мяча в движущуюся цель. | 1 |
| 74 | Упражнения для профилактики плоскостопия с предметом. | 1 |
| 75 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.76 | Вводное занятие. Правила поведения в зале.  Размыкание на вытянутые руки в колонне. | 1 |
| 77 | Размыкание на вытянутые руки в шеренге.  Ходьба приставным шагом. | 1 |
| 78 | Комплекс ОУ с гимнастической палкой.  П/И «Кошка и мышки". | 1 |
| 79 | Приседания без движения руками и с движениями рук вперёд, назад, в стороны. | 1 |
| 80 | Упор присев.  П/И «Кого назвали, тот и ловит». | 1 |
| 81 | Ползание на четвереньках с выполнением различных заданий. | 1 |
| 82 | Пролезание под препятствие высотой 40-50 см. | 1 |
| 83 | Перелезание через препятствие. |  |
| 84 | Построение в круг по ориентиру.  П/И «Тик-так». | 1 |
| 85 | Увеличение и уменьшение круга движением вперёд и назад. | 1 |
| 86 | Комплекс ОУ без предметов.  П/И «Повторяй за мной» | 1 |
| 87 | Упражнения с большими мячами: поднимание, опускание, перекатывание.  Дыхательное упражнение: «Я расту». | 1 |
| 88 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. | 1 |
| 89 | Прыжки с ноги на ногу до 10 м.  П/И «Зайцы и волк». | 1 |
| 90 | Подпрыгивание вверх на месте: с различным положением рук. | 1 |
| 91 | Перебежки группами и по одному.  КДП: прыжок в длину с места. | 1 |
| 92 | Бег прямо с остановкой и поворотом по сигналу.  КДП: медленный бег до 2 мин. | 1 |
| 93 | Бег врассыпную.  КДП: бег 30 м. | 1 |
| 94 | Переноска нескольких предметов.  КДП: броски набивного мяча в даль. | 1 |
| 95 | Комплекс ОУ с мячом.  КДП: метание мяча в цель. | 1 |
| 97 | Произвольное метание малого мяча. Захват мяча для метания одной рукой. | 1 |
| 98 | Перепрыгивание через линию, шнур, мяч.  КДП: челночный бег 3\*7 м. | 1 |
| 99 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 12 |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Обычный бег. Равномерный бег (3 мин). Игра «Займи своё место», «Встань в строй». | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Равномерный бег (4 мин). Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Равномерный бег (5 мин). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | 1 |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Равномерный бег (5 мин).  Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номера» | 1 |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м Равномерный бег (7 мин). Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 8 | 8 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (7 мин). Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 9 | 9 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (8 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 10 | 10 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (8 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11 | 11 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (9 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12 | 12 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?»Полоса препятствий. Равномерный бег (10 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 15 |
| 13 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14-15 | 14-15 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| 16-17 | 16-17 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 18-19 | 18-19 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 2 |
| 20 | 20 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 21 | 21 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 22 | 22 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 23 | 23 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 24 | 24 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | 25 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | 26 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 27 | 27 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | II. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. | 21 |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 29 | 2 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. . Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. | 1 |
| 30 | 3 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | 4 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках .Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | 1 |
| 32 | 5 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | 1 |
| 33 | 6 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.  Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | 1 |
| 34 | 7 | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам .Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 35 | 8 | ОРУ с обручем. Перестроение по ориентирам. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 36 | 9 | ОРУ с обручем. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость . Игра «Змейка».Вис стоя и лежа. | 1 |
| 37 | 10 | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!», В висе спиной к Гст. Поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 38 | 11 | ОРУ с обручем. Повороты.. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!», В висе спиной к Гст. поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Ветер, дождь. Гром, молния». | 1 |
| 39 | 12 | ОРУ с обручем. Повороты. Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Выполнение команд «На два (4) шага разомкнись!», В висе спиной к Гст. поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. | 1 |
| 40 | 13 | ОРУ с гимн. палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 41 | 14 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42-43 | 15-16 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 2 |
| 44-45 | 17-18 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 2 |
| 46-47 | 19-20 | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 2 |
| 48 | 221 | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 1 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 12 |
| 49 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | 2 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 51 | 3 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 52 | 4 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | 5 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 54 | 6 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 55 | 7 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 56 | 8 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». | 1 |
| 57 | 9 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | 10 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59 | 11 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 60 | 12 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА** | 18 |
| 61 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 62 | 14 | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 63-64 | 15-16 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 65-66 | 17-18 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 67-68 | 19-20 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 69-70 | 21-22 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 71-72 | 23-24 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 2 |
| 73-74 | 25-26 | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 75-76 | 27-28 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 77-78 | 29-30 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 24 |
| 79 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 80 | 2 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 81-82 | 3-4 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | 2 |
| 83 | 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 84 | 6 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 85 | 7 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 2 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 86 | 8 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 2 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 87 | 9 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 88 | 10 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | 1 |
| 89 | 11 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | 1 |
| 90-91 | 12-13 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м. Игра «Вызов номеров». Равномерный бег (до 4 мин). | 2 |
| 92 | 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. Равномерный бег (до 5 мин). | 1 |
| 93 | 15 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 5 мин). | 1 |
| 94-95 | 16-17 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь».Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 6 мин). | 2 |
| 96 | 18 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 6 мин). | 1 |
| 97 | 19 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 98 | 20 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». Равномерный бег (до 8 мин). | 1 |
| 99 | 21 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 100 | 22 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 101 | 23 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег (до 10 мин). | 1 |
| 102 | 24 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег (до 10 мин). | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 12. |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Обычный бег. Равномерный бег (3 мин). Игра «Займи своё место», «Встань в строй». | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Равномерный бег (4 мин). Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Равномерный бег (5 мин). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | 1 |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Равномерный бег (5 мин).  Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номера» | 1 |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м Равномерный бег (7 мин). Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 8 | 8 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (7 мин). Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 9 | 9 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (8 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 10 | 10 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (9 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11 | 11 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (10 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12 | 12 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?»Полоса препятствий. Равномерный бег (11 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 15 |
| 13 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14-15 | 14-15 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| 16-17 | 16-17 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 18-19 | 18-19 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 2 |
| 20 | 20 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 21 | 21 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 22 | 22 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 23 | 23 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 24 | 24 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | 25 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | 26 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 27 | 27 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | II. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. | 21 |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. . Лазание по канату. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 29 | 2 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 30-31 | 3-4 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. . Лазание по канату. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 32 | 5 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | 1 |
| 33 | 6 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.  Перекаты в группировке. . Лазание по канату. Полоса препятствия. Игра «Западня». | 1 |
| 34 | 7 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |
| 35 | 8 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа . Лазание по канату. Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах | 1 |
| 36-37 | 9-10 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | 2 |
| 38-39 | 11-12 | ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа . Лазание по канату. .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. | 2 |
| 40 | 13 | ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей. | 1 |
| 41 | 14 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. . Лазание по канату. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42 | 15 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 1 |
| 43-44 | 16-17 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 2 |
| 45-46 | 18-19 | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 2 |
| 47-48 | 20-21 | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 2 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 12 |
| 49 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | 2 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 51 | 3 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 52 | 4 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | 5 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 54 | 6 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 55 | 7 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 56 | 8 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». | 1 |
| 57 | 9 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | 10 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59 | 11 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 60 | 12 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА** | 18 |
| 61 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 62 | 14 | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 63-64 | 15-16 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 65-66 | 17-18 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 67-68 | 19-20 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 69-70 | 21-22 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 71-72 | 23-24 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 2 |
| 73-74 | 25-26 | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 75-76 | 27-28 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 77-78 | 29-30 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 24 |
| 79 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 80 | 2 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 81-82 | 3-4 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | 2 |
| 83 | 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 84 | 6 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 85 | 7 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 86 | 8 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 87 | 9 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 88 | 10 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | 1 |
| 89 | 11 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | 1 |
| 90-91 | 12-13 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м. Игра «Вызов номеров». Равномерный бег (до 6 мин). | 2 |
| 92 | 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 93 | 15 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 94-95 | 16-17 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь».Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 8 мин). | 2 |
| 96 | 18 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 8 мин). | 1 |
| 97 | 19 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 98 | 20 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 99 | 21 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком» Равномерный бег (до 10 мин).. | 1 |
| 100 | 22 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег (до 10 мин). | 1 |
| 101 | 23 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Равномерный бег (до 11 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 102 | 24 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Равномерный бег (до 11 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 12 |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Обычный бег. Равномерный бег (3 мин). Игра «Займи своё место», «Встань в строй». | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Равномерный бег (4 мин). Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Равномерный бег (5 мин). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | 1 |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Равномерный бег (5 мин).  Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номера». | 1 |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м Равномерный бег (7 мин). Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 8 | 8 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (8 мин). Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 9 | 9 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (9 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 10 | 10 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (10 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 11 | 11 | ОРУ с набивным мячом. Метание мяча на дальность. Равномерный бег (11 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 12 | 12 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?». Полоса препятствий. Равномерный бег (12 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 15 |
| 13 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14-15 | 14-15 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| 16-17 | 16-17 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 18-19 | 18-19 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 2 |
| 20 | 20 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 21 | 21 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 22 | 22 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 23 | 23 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 24 | 24 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | 25 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | 26 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 27 | 27 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | II. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. | 21 |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 29 | 2 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 30-31 | 3-4 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Лазание по канату. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 32 | 5 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | 1 |
| 33 | 6 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.  Перекаты в группировке. Лазание по канату. Полоса препятствия. Игра «Западня». | 1 |
| 34 | 7 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |
| 35 | 8 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах | 1 |
| 36-37 | 9-10 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | 2 |
| 38-39 | 11-12 | ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. | 2 |
| 40 | 13 | ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Лазание по канату. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 41 | 14 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42 | 15 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 1 |
| 43-44 | 16-17 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 2 |
| 45-46 | 18-19 | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 2 |
| 47-48 | 20-21 | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 2 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 12 |
| 49 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | 2 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 51 | 3 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 52 | 4 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | 5 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 54 | 6 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 55 | 7 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 56 | 8 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». | 1 |
| 57 | 9 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | 10 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59 | 11 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 60 | 12 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА** | 18 |
| 61 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 62 | 14 | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 63-64 | 15-16 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 65-66 | 17-18 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 67-68 | 19-20 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 69-70 | 21-22 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 71-72 | 23-24 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 2 |
| 73-74 | 25-26 | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 75-76 | 27-28 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 77-78 | 29-30 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 24 |
| 79 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 80 | 2 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 81-82 | 3-4 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | 2 |
| 83 | 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 84 | 6 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 85 | 7 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 86 | 8 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 87 | 9 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 88 | 10 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | 1 |
| 89 | 11 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | 1 |
| 90-91 | 12-13 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м. Игра «Вызов номеров». Равномерный бег (до 6 мин). | 2 |
| 92 | 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 93 | 15 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 94-95 | 16-17 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь».Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 8 мин). | 2 |
| 96 | 18 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 8 мин). | 1 |
| 97 | 19 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 98 | 20 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 99 | 21 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком» Равномерный бег (до 10 мин).. | 1 |
| 100 | 22 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег (до 10 мин). | 1 |
| 101 | 23 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Равномерный бег (до 11 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 102 | 24 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Равномерный бег (до 11 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |

5 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Темы урока | Количество часов |
|  | | ТЕМА 1. «Основы знаний» | В процессе урока |
|  | ТЕМА 2. «Легкая атлетика» | | 11 |
| 1 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |
| 2-3 | | Высокий старт от 10 до 15 м. | 2 |
| 4 | | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 |
| 5-6 | | Скоростной бег до 40 м. | 2 |
| 7-8 | | Бег на результат 60 м. | 2 |
| 9-10 | | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 2 |
| 11 | | Бег на 1000 м. | 1 |
|  | ТЕМА 3. «Баскетбол» | | 18 |
| 12 | | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры | 1 |
| 13-14 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |
| 15-16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |
| 17-18 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |
| 19-20 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |
| 21-22 | | Вырывание и выбивание мяча | 2 |
| 23-25 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 |
| 26-28 | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 3 |
| 29 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | ТЕМА 4. «Гимнастика» | | 18 |
| 30 | | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |
| 31-32 | | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре | 2 |
| 33-34 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |
| 35-36 | | О.Р.У. в парах | 2 |
| 37-38 | | О.Р.У. с предметами | 2 |
| 39-41 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 |
| 42-44 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |
| 45-46 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |
| 47 | | Лазание по канату | 1 |
|  | ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)» | | 18 |
| 48 | | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |
| 49 | | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |
| 50-52 | | Попеременный двухшажный ход | 3 |
| 53-55 | | Одновременный безшажный ход | 3 |
| 56-58 | | Повороты «переступанием» | 3 |
| 59-61 | | Торможение «плугом» | 3 |
| 62-63 | | Подъем «полуелочкой» | 2 |
| 64-65 | | Передвижение на лыжах 3 км. | 2 |
|  | ТЕМА 6. «Волейбол» | | 27 |
| 66 | | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |
| 67-69 | | Стойка игрока. Перемещения | 3 |
| 70-72 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 3 |
| 73-75 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 3 |
| 76-78 | | Нижняя прямая подача | 3 |
| 79-81 | | Прямой нападающий удар | 3 |
| 82-84 | | Игра по упрощенным правилам | 3 |
| 85-87 | | Прием, передача, удар | 3 |
| 88-90 | | Помощь в судействе, комплектование команды | 3 |
| 91-92 | | Учебная игра | 2 |
|  | ТЕМА 7. «Легкая атлетика» | | 10 |
| 93 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |
| 94-95 | | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега | 2 |
| 96-97 | | Прыжок в высоту | 2 |
| 98-99 | | Метание теннисного мяча с места на дальность | 2 |
| 100-101 | | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |
| 102 | | Развитие выносливости | 1 |

**6 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Темы урока | Количество часов |
|  | | ТЕМА 1. «Основы знаний» | В процессе урока |
|  | ТЕМА 2. «Легкая атлетика» | | 11 |
| 1 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |
| 2-3 | | Высокий старт от 10 до 15 м. | 2 |
| 4 | | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 |
| 5-6 | | Скоростной бег до 50 м. | 2 |
| 7-8 | | Бег на результат 60 м. | 2 |
| 9-10 | | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 2 |
| 11 | | Бег на 1200 м. | 1 |
|  | ТЕМА 3. «Баскетбол» | | 18 |
| 12 | | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |
| 13-14 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |
| 15-16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |
| 17-18 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |
| 19-20 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |
| 21-22 | | Вырывание и выбивание мяча | 2 |
| 23-25 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 |
| 26-28 | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 3 |
| 29 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | ТЕМА 4. «Гимнастика» | | 18 |
| 30 | | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |
| 31-32 | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 2 |
| 33-34 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |
| 35-36 | | О.Р.У. в парах | 2 |
| 37-38 | | О.Р.У. с предметами | 2 |
| 39-41 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 |
| 42-44 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |
| 45-46 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |
| 47 | | Лазание по канату | 1 |
|  | ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)» | | 18 |
| 48 | | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |
| 49 | | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |
| 50-52 | | Одновременный двухшажный ход | 3 |
| 53-55 | | Одновременный безшажный ход | 3 |
| 56-58 | | Повороты «переступанием» | 3 |
| 59-61 | | Торможение «плугом» и поворот | 3 |
| 62-63 | | Подъем «елочкой» | 2 |
| 64-65 | | Передвижение на лыжах 3,5 км. | 2 |
|  | ТЕМА 6. «Волейбол» | | 27 |
| 66 | | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |
| 67-69 | | Стойка игрока. Перемещения | 3 |
| 70-72 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 3 |
| 73-75 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 3 |
| 76-78 | | Нижняя прямая подача | 3 |
| 79-81 | | Прямой нападающий удар | 3 |
| 82-84 | | Игра по упрощенным правилам | 3 |
| 85-87 | | Прием, передача, удар | 3 |
| 88-90 | | Помощь в судействе, комплектование команды | 3 |
| 91-92 | | Учебная игра | 2 |
|  | ТЕМА 7. «Легкая атлетика» | | 10 |
| 93 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |
| 94-95 | | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега. | 2 |
| 96-97 | | Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега. | 2 |
| 98-99 | | Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м. | 2 |
| 100-101 | | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |
| 102 | | Развитие выносливости | 1 |

**7 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Темы урока | Количество часов |
|  | | ТЕМА 1. «Основы знаний» | В процессе урока |
|  | ТЕМА 2. «Легкая атлетика» | | 11 |
| 1 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |
| 2-3 | | Высокий старт от 30 до 40 м. | 2 |
| 4 | | Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |
| 5-6 | | Скоростной бег до 60 м. | 2 |
| 7-8 | | Бег на результат 60 м. | 2 |
| 9-10 | | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | 2 |
| 11 | | Бег на 1500 м. | 1 |
|  | ТЕМА 3. «Баскетбол» | | 18 |
| 12 | | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |
| 13-14 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |
| 15-16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |
| 17-18 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |
| 19-20 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |
| 21-22 | | Вырывание и выбивание мяча | 2 |
| 23-25 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 |
| 26-28 | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 3 |
| 29 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | ТЕМА 4. «Гимнастика» | | 18 |
| 30 | | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |
| 31-32 | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 2 |
| 33-34 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |
| 35-36 | | О.Р.У. в парах | 2 |
| 37-38 | | О.Р.У. с предметами | 2 |
| 39-41 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 |
| 42-44 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |
| 45-46 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |
| 47 | | Лазание по канату | 1 |
|  | ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)» | | 18 |
| 48 | | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |
| 49 | | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |
| 50-52 | | Подъем в гору скользящим шагом | 3 |
| 53-55 | | Одновременный одношажный ход | 3 |
| 56-58 | | Повороты на месте махом | 3 |
| 59-61 | | Торможение «плугом» | 3 |
| 62-63 | | Подъем в гору скользящим шагом | 2 |
| 64-65 | | Передвижение на лыжах 4 км. | 2 |
|  | ТЕМА 6. «Волейбол» | | 27 |
| 66 | | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |
| 67-69 | | Стойка игрока. Перемещения | 3 |
| 70-72 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 3 |
| 73-75 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 3 |
| 76-78 | | Нижняя прямая подача | 3 |
| 79-81 | | Прямой нападающий удар | 3 |
| 82-84 | | Игра по упрощенным правилам | 3 |
| 85-87 | | Прием, передача, удар | 3 |
| 88-90 | | Помощь в судействе, комплектование команды | 3 |
| 91-92 | | Учебная игра | 2 |
|  | ТЕМА 7. «Легкая атлетика» | | 10 |
| 93 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |
| 94-95 | | Прыжок в длину с 9 -11 шагов разбега | 2 |
| 96-97 | | Процесс совершенствования прыжков в высоту | 2 |
| 98-99 | | Метание мяча на дальность в вертикальную цель с расстояния 10 -12 м. | 2 |
| 100-101 | | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |
| 102 | | Развитие выносливости | 1 |

**8 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема | Количество часов |
|  | | ТЕМА 1. Что вам надо знать | В процессе урока |
|  | ТЕМА 2. Легкая атлетика | | 11 |
| 1 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |
| 2-3 | | Низкий старт до 30 м. | 2 |
| 4 | | Бег с ускорением от 70 до 80 м. | 1 |
| 5-6 | | Скоростной бег до 60 м. | 2 |
| 7-8 | | Бег на результат 60 м. | 2 |
| 9-10 | | Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. | 2 |
| 11 | | Бег на 1500 м. | 1 |
|  | ТЕМА 3. Баскетбол | | 18 |
| 12 | | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |
| 13-14 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |
| 15-16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |
| 17-18 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |
| 19-20 | | Броски одной и двумя руками в прыжке | 2 |
| 21-22 | | Перехват мяча | 2 |
| 23-25 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 |
| 26-28 | | Нападение быстрым прорывом 3:2 | 3 |
| 29 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | ТЕМА 4. Гимнастика | | 18 |
| 30 | | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |
| 31-32 | | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | 2 |
| 33-34 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |
| 35-36 | | О.Р.У. в парах | 2 |
| 37-38 | | О.Р.У. с предметами | 2 |
| 39-41 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 |
| 42-44 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |
| 45-46 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |
| 47 | | Лазание по канату | 1 |
|  | ТЕМА 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки) | | 18 |
| 48 | | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |
| 49 | | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |
| 50-52 | | Коньковый ход | 3 |
| 53-55 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 3 |
| 56-58 | | Повороты на месте махом | 3 |
| 59-61 | | Торможение «плугом» и поворот | 3 |
| 62-63 | | Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» | 2 |
| 64-65 | | Передвижение на лыжах 4,5 км. | 2 |
|  | ТЕМА 6. Элементы единоборств | | 9 |
| 66 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке | | 1 |
| 67-68 | Захваты рук и туловища | | 2 |
| 69-70 | Освобождение от захватов | | 2 |
| 71 | Приемы страховки | | 1 |
| 72-73 | Единоборства в парах | | 2 |
| 74 | Упражнения в парах | | 1 |
|  | ТЕМА 7. Волейбол | | 18 |
| 75 | | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |
| 76-77 | | Стойка игрока. Перемещения | 2 |
| 78-79 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 2 |
| 80-81 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 2 |
| 82-83 | | Нижняя прямая подача | 2 |
| 84-85 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером | 2 |
| 86-87 | | Процесс совершенствования психомоторных способностей | 2 |
| 88-89 | | Прием, передача, удар | 2 |
| 90-92 | | Учебная игра | 3 |
|  | ТЕМА 7. Легкая атлетика | | 10 |
| 93 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |
| 94-95 | | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега | 2 |
| 96-97 | | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега | 2 |
| 98-99 | | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м) | 2 |
| 100-101 | | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |
| 102 | | Развитие выносливости | 1 |

**9 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
|  | Тема 1. Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|  | Тема 2. Лёгкая атлетика | 11 |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | 1 |
| 2 | Низкий старт (до 30 м.) | 1 |
| 3 | Стартовый разгон от 70 до 80 м. | 1 |
| 4 | Бег на результат 100м. | 1 |
| 5 | Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.) | 1 |
| 6 | Бег на 1500 м. | 1 |
| 7 - 8 | Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега | 2 |
| 9 | Метание малого мяча с 4 – 5 шагов | 1 |
| 10 | Метание мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 11 | Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность | 1 |
|  | Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол) | 21 |
| 11 - 12 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока | 2 |
| 13 - 14 | Ловля и передача мяча без сопротивления | 2 |
| 15 - 16 | Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке | 2 |
| 17 – 18 | Бросок мяча без сопротивления | 2 |
| 19 – 20 | Действия против игрока без мяча и с мячом | 2 |
| 21 - 22 | Позиционное нападение 2:2, 3:3 | 2 |
| 23 – 24 | Позиционное нападение 4:4, 5: 5 | 2 |
| 25 – 26 | Ловля и передача мяча с защитником | 2 |
| 27 – 28 | Ведение мяча с сопротивлением | 2 |
| 29 – 30 | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | 2 |
| 31 | Перемещение игрока | 1 |
|  | Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 32 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении | 1 |
| 33 - 34 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | 2 |
| 35 - 36 | О.Р.У. с набивными мячами, гантелями | 2 |
| 37 - 38 | Вис согнувшись, вис прогнувшись | 2 |
| 39 - 40 | Подъем переворотом | 2 |
| 41 - 42 | Прыжок ноги врозь через коня | 2 |
| 43 - 44 | Длинный кувырок вперед | 2 |
| 45 - 46 | Стойка на руках | 2 |
| 47 - 48 | Акробатические упражнения | 2 |
| 49 | Подтягивания на результат | 1 |
|  | Тема 5.Лыжная подготовка | 18 |
| 50 - 51 | Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход | 2 |
| 52 | Правила соревнований | 1 |
| 53 | Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 |
| 54 – 55 | Правила проведения самостоятельных занятий | 2 |
| 56 – 57 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |
| 58 – 59 | Переход с попеременных на одновременные ходы | 2 |
| 60 - 65 | Преодоление контруклона | 6 |
| 67 - 68 | Прохождение дистанции (до 5 км.) | 1 |
|  | Тема 6. Элементы единоборств | 9 |
| 70 | Инструктаж по ТБ. Приемы и страховки | 1 |
| 71 – 72 | Приемы борьбы лежа и стоя | 2 |
| 73 – 74 | Учебная схватка | 2 |
| 75 - 76 | Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 |
| 77 | Самостоятельная разминка перед поединком | 1 |
| 78 | Упражнения в парах, приемы страховки | 1 |
|  | Тема 7. Спортивные игры (Волейбол) | 15 |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |
| 80 - 82 | Передача мяча у сетки в прыжке через сетку | 3 |
| 83 – 85 | Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой | 3 |
| 86 – 88 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 3 |
| 89 - 91 | Блокирование нападающего удара | 3 |
| 94 | Прием мяча, отраженного сеткой | 1 |
| 95 | Учебная игра | 1 |
|  | Тема 8. Легкая атлетика | 10 |
| 93 | Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча | 1 |
| 94 – 95 | Развитие выносливости (до 20 мин.) | 2 |
| 96 – 97 | Прыжки и многоскоки | 2 |
| 98 - 99 | Эстафеты, бег с ускорением | 2 |
| 100 – 101 | Метание теннисного мяча на дальность с 4 -5 шагов | 2 |
| 102 | Тренировка в оздоровительном беге | 1 |

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально- техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по физкультуре. Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения данной учебной дисциплины необходимо применять:

- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скамейка, палки, маты; мячи разного размера; шведская стенка; фитболы; тренажёры: «Беговая дорожка», «Велосипед»; роликовая дорожка; «козел»; многофункциональный тренажер...).

- наглядный материал (плакаты, карточки).

- электронные образовательные ресурсы (презентации, видео комплексы упражнений, …).

**Литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. В.В.Воронковой.М.: «Просвещение» 1999г.
2. Воронкова В.В., Козакова С.А. Физическая культура 5-9 класс в специальной (коррекционной) школе VIII вида. М. -1998.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М. – 1987.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания. М. – 1982.
5. Хринкова А.Г., Антропова М.В., Фербер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М. – 1990
6. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Ф и С, 1991.
8. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей. - М: Аграф, 1997.
9. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
10. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнЫх классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Авограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
11. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
12. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
13. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
14. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
15. Черник Е.С. Двигательные способности учащихся вспомогательной школы. М. – 1992.
16. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.