

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 28 г. ТУЛУНА»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № 1 от 30. 08. 2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УР
Михайлова Л.В
30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 66
От 31. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
1 класс
(вариант 1)
2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель В.А. Сеницына

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа №28 г. Тулуна» (Приказ «Об утверждении адаптированных программ» от 31.08.2023г. № 66), в соответствии с федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (Приказ Минпросвещения России №858 от 21 сентября 2022 г. № 858

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

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

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

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Часы физической культуры входят в часы обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты:

На уроках физической культуры идет освоение таких личностных результатов, как:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения предмета *Физическая культура* включают освоенные обучающимися знания и умения готовность их применения.

Уровни овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни усвоения результатов по физической культуре на конец обучения в младших классах

	Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
--	----------------------------	--	--

		<p>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>- знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий</p>
--	--	---	--

			<p>под руководством учителя;</p> <p>- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	--	--	--

На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные учебные действия

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Регулятивные учебные действия

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на

одной ногой на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные и спортивные игры

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Контрольно-измерительные материалы уровня физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах	Без учета времени					

2 класс

Контрольные	Уровень
-------------	---------

е упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;

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

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

1 класс (99 часов)

Теория физической культуры 6 часов

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Гимнастика с основами акробатики 49 часов

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

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

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

Легкая атлетика 14 часов

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

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

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

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

Лыжная подготовка 12 часов

1. Техника ступающего шага на лыжах
2. Техника поворота лыж переступанием
3. Техника скользящего шага
4. Техника спуска и подъёма
5. Техника торможения
6. Движение змейкой

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».

1 класс

№ раздела	№ темы в разделе	Тема, раздел	Виды деятельности	Кол-во часов в разделе	Кол-во часов по теме	дата
<i>1 четверть 25 часов</i>						
1	1.1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег в колонне, с заданиями.	Ознакомление учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности; изучение комплекса упражнений без предмета (элементы утренней зарядки); изучение организованного построения по сигналу учителя в одну шеренгу; изучение требований игры «По местам» и умение выполнять их.	13	1	
	1.2	Ходьба в чередовании с бегом.	Закрепление навыков построения в одну шеренгу; изучение организованного перехода с одного места занятий на другое; повторение комплекса упражнений;		1	

			изучения типов ходьбы, переход с ходьбы в бег.			
1.3	Ходьба в чередовании с бегом.		Закрепление навыков построения в одну шеренгу; изучение организованного перехода с одного места занятий на другое; повторение комплекса упражнений; изучения типов ходьбы, переход с ходьбы в бег.		1	
1.4	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты»		Построение в одну шеренгу. Чередование бега и ходьбы по одному, парами. Прыжки на месте на двух ногах, прыжки «по кочкам», Прыжок в длину с места. Под руководством учителя дети выполняют подготовительные упражнения: прыжки на месте, прыжки на двух ногах вправо, влево, вперед.		1	
1.4	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.		Построение в одну шеренгу. ОРУ. Изучение навыков метания (постановка рук и ног); совершенствование навыков ходьбы по ориентирам; изучение игры «Попади в цель».		1	

	1.5	Бег 30м.	Закрепление выполнения общеразвивающих упражнений без предмета; выполнение команды «Направо!» «Налево!»		1	
	1.6	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	Построение в одну шеренгу. ОРУ. Изучение навыков метания (постановка рук и ног); совершенствование навыков ходьбы по ориентирам; изучение игры «Попади в цель».		1	
	1.7	Метание мяча в горизонтальную цель	Ознакомление учащихся с задачами на третью четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений(с малыми мячами); разучивание игры «Слушай сигнал», «Совушка».		1	
	1.8	Прыжки в длину с места.	Построение в одну шеренгу. Чередование бега и ходьбы по одному, парами. Прыжки на месте на двух ногах, прыжки «по кочкам», Прыжок в длину с места. Под руководством		1	

			учителя дети выполняют подготовительные упражнения: прыжки на месте, прыжки на двух ногах вправо, влево, вперед.			
	1.9	Медленный бег до 3 мин	ОРУ с обручем. Обучение постановки ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, дышать носом с изменением темпа (по свистку менять направление бега). Игра «Салки».		1	
	1.10	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Прыжки на скакалке.	Построение. Разминка. Ходьба по кругу, по диагонали и скамейке ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Прыжки на скакалке.		1	
	1.11	Эстафеты с предметами	Ознакомление учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности во время соревнований. Развитие навыков коммуникативного общения		1	
	1.12	Построение в колонну по	Коррекция пространственных		1	

		одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	отношений на основе упражнений в координации движений. Обучение постановки ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, дышать носом с изменением темпа (по свистку менять направление бега). Игра «Салки».			
2	2.1	Подвижные игры. ТБ на занятиях спортивными играми. Коррекционные игры.	Ознакомление учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности при подвижных играх. ОРУ со скакалкой. Игра на внимание «Слушай сигнал».	12	1	
	2.2	Игры с элементами ОРУ. Подтягивания	Ознакомление с различными видами построений и перестроений, с играми "Словесная карусель", "Обманчивые движения",		1	
	2.3	Подвижные игры с мячом.	Обучить выполнение упражнений (с малыми мячами); "Мяч среднему"; "Увертывайся от мяча"		1	
	2.4	Игры с бегом.	Обучение бега с сохранением осанки,		1	

			перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 20 м.			
	2.5	Игры с прыжками.	Прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, элементы прыжка:		1	
	2.6	Игры с элементами ОРУ. Подтягивания	Ознакомление с различными видами построений и перестроений, с играми "Запрещенное движение", "Хитрая лиса",		1	
	2.7	Эстафеты с предметами.	Медленный бег. ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с мячом, кегли, кочки, обручи.		1	
	2.8	Игры с прыжками на двух ногах.	Построение в колонну по одному. Выполнение команды «Направо!». Построение в одну шеренгу. Обучение повороту налево. Игры "Дотянись"; "Проверь сам"		1	
	2.9	Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	Закрепить выполнение упражнений (с малыми мячами); "Сильный бросок"; "Попади в цель"		1	
	2.10	Игры с бросками и	Разучивание игр «Слушай сигнал»,		1	

		метанием.	«Совушка».			
	2.11	Игры с прыжками на двух ногах.	Построение в колонну по одному. Выполнение команды «Направо!». Построение в одну шеренгу. Обучение повороту налево. Игры «Зайцы в огороде»; "Проверь сам"		1	
	2.12	Игры с бегом.	Обучение бега с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному. Подвижные игры «Кошки-мышки», «Тройка»		1	
			II четверть 23 часов			
3	3.1	Гимнастика Инструктаж по ТБ. Построения в шеренгу, колонну.	Ознакомление учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности; изучение комплекса упражнений без предмета (элементы утренней зарядки); изучение организованного построения по сигналу учителя в одну шеренгу;	23	1	

			изучение требований игры «По местам» и умение выполнять их.			
3.2.	Понятие колонна. Построение, перестроение.		<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Медленная ходьба на носках, на внешнем и внутреннем сводах стопы, затем на пятках.</p> <p>Чередование бега и ходьбы по одному, парами.</p> <p>Построение врассыпную. По команде учителя дети строятся парами, кто с кем хочет. Затем они поворачиваются к учителю так, чтобы образовалась колонна по два.</p> <p>Медленная ходьба парами.</p>		1	
3.3	Повороты по ориентирам.		<p>Построение в шеренгу. Игра «По местам».</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Выполнение команды «Направо!».</p> <p>Построение в одну шеренгу. Обучение повороту налево.</p> <p>Дети поднимают левую руку, учитель напоминает, что</p>		1	

			<p>надо поворачиваться налево (лицом к нему). Выполнение этой команды проводится 3—4 раза.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.</p>			
3.4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные положения рук, ног, туловища.	<p>Ходьба на носках с различным положением рук, с сохранением правильной осанки. Медленный бег с сохранением правильной осанки. По первой полосе ученики идут — руки в стороны; по второй полосе — руки вверх; по третьей полосе — обыкновенная ходьба. При повторном прохождении по первой полосе — приставными шагами, левым боком вперед, руки в стороны; по второй полосе — то же, но правым боком вперед, руки вверх; по третьей полосе — обыкновенная ходьба.</p>		1		
3.5	Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки.	<p>Построение в шеренгу по одному. Ходьба с</p>		1		

		Комплекс упражнений с м/мячами.	сохранением правильной осанки. При ходьбе голову не опускать, плечи расправить, размахивать руками, ноги поднимать выше, идти друг за другом, сохраняя дистанцию. Перестроение из шеренги по одному в круг.			
3.6		ОРУ с предметами.	<p>Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый-второй, построение в шеренгу по два. Ходьба с сохранением правильной осанки. При ходьбе голову не опускать, плечи расправить, размахивать руками, ноги поднимать выше, идти друг за другом, сохраняя дистанцию.</p> <p>Выполнение команд: «Направляющий на месте!», «Класс стой, раз-два!», «Поворот направо!». У детей в правой руке мяч. Учитель разрешает стукнуть мяч об пол, поймать и взять в руки, прокатить по полу, опять поймать, а</p>		1	

			затем взять в руки.			
	3.7	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.				
	3.8	ОРУ на формирование правильной осанки.	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.		1	
	3.9	Лазание по гимнастической скамейке.	Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).		1	

	3.10	Лазание по гимнастической стенке.	Построение. ОРУ. Упражнения на растяжку мышц. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.		1	
	3.11	Перелазания через препятствия.	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии, ходьба змейкой		1	
	3.12	Подлезания под препятствия.	ОРУ под счёт учителя. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см		1	
	3.13	Развитие гибкости	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс.		1	

			<p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.</p>			
	3.14	Упражнения в висе и упорах.	<p>Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».</p>		1	
	3.15	Развитие скоростно-силовых способностей	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые</p>		1	

			<p>упражнения.</p> <p>Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.</p> <p>Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».</p>			
	3.16	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	<p>ОРУ, СУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Эстафеты с предметами и без.</p> <p>П/игра: «Попади в обруч»</p>			
	3.17	Упражнения в равновесии на месте.	<p>Построение. ОРУ с предметами.</p> <p>Упражнения на месте «Ласточка» с удержанием равновесия.</p> <p>Повороты кругом без контроля зрения.</p>		1	
	3.18	Упражнения в равновесии в движении.	<p>Ходьба "змейкой" по начерченным линиям.</p>		1	

			Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Повороты в приседе, на носках.			
	3.19	Упражнения пространственно-временную дифференцировку на месте	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии.		1	
	3.20	Игры на развитие ловкости	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения.		1	

			Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты			
	3.22	Развитие координационных способностей	ОРУ с обручем. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»		1	
	3.23	Упражнения пространственно-временную дифференцировку в движении	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное		1	

			место.			
--	--	--	--------	--	--	--

№ раздела	№ темы в разделе	Тема, раздел	Виды деятельности	Кол-во часов в разделе	Кол-во часов по теме	дата
<i>III четверть 30 часов</i>						
4	4.1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Ходьба приставным шагом.	<p>Ход урока.</p> <p>Построение у школы.</p> <p>Передвижение к месту проведения занятий.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Добавить задания: ходьба на месте, на лыжах, ходьба влево, вправо, приставными шагами.</p> <p>Обучение: поднять лыжу таким образом, чтобы ее пятка была ниже уровня носка. Научить делать приставной шаг: влево, вправо — так, чтобы лыжи ставились параллельно.</p> <p>Поднять левую лыжу (пятка не ниже носка),</p>	16	1	

			<p>поставить ее на полшага влево, также поднимая правую лыжу, приставить ее к левой.</p> <p>Повторить это подготовительное упражнение 5—6 раз по четыре-пять шагов в каждую сторону.</p> <p>Перестроить учащихся в колонну по одному. Игра «К Деду Морозу в гости».</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Расчет.</p> <p>Перестроение в колонну по одному.</p> <p>Подготовка лыж к переносу.</p> <p>Организованное возвращение в школу.</p>			
4.2	Передвижение ступающим шагом		<p>Закрепление навыков построения в одну шеренгу; изучение организованного перехода с одного места занятий на другое; повторение комплекса упражнений;</p>		1	

			изучения типов ходьбы, переход с ходьбы в бег.			
4.3	Скользкий шаг на лыжах без палок		<p>Ознакомить учащегося с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями. Техника безопасности.</p> <p>Построение в шеренгу по порядку и росу учащегося. Обратить внимание на внешний вид учащегося (форма), Попросить учащихся поднять по очереди правую и левую руку. Сделать несколько поворотов к окну, к двери, к стене. При поворотах дети должны показывать, в какую сторону они поворачиваются: направо — правая рука вверх, налево — левая рука вверх.</p> <p>Повторить команды: «Становись!», «Правую руку поднять!», «Направо!».</p> <p>Учащиеся,</p>		1	

			<p>вставшие на лыжи, не дожидаются других, катаются по учебной лыжне. По команде учителя все строятся в шеренгу по одному. Расчет по порядку.</p> <p>Упражнения на лыжах</p> <p>1. И. п. — основная стойка.</p> <p>В. — поднять руки вверх, опустить вниз.</p> <p>2. И. п. — основная стойка.</p> <p>В. — поднять руки вверх, присесть, тяжесть тела перенести вправо, слегка подняв левую ногу над снегом (оторвать от снега).</p> <p>3. И. п. — основная стойка.</p> <p>В. — присесть, руки вниз, тяжесть тела перенести влево, невысоко поднять над снегом правую ногу (оторвать от снега).</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>4. И. п. — основная стойка.</p> <p>В. — поднять носки лыж, ходьба на месте; ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.</p> <p>Произвольное катание на лыжах ступающим шагом (2—3 мин).</p> <p>Передвижение скользящим шагом. При обучении передвижению скользящим шагом следует уделить внимание сгибанию ног в коленях при скольжении.</p> <p>Для этого, стоя на месте, сделать полуприсед, затем выпрямиться.</p> <p>Повторить это движение 4—5 раз. Учащиеся становятся в круг и двигаются друг за другом, скользя на</p>		
--	--	--	--	--	--

			согнутых ногах. Если будут скользить на прямых ногах, то надо остановить движение, попросить их принять положение полуприседа и разрешить продолжать движение. Игра «деду морозу»			
4.4	Скольльзящий шаг на лыжах без палок		Ознакомить уча-ся с санитарно гигиеническими , двигательными требованиями. Техникой безопасности. Построение в шеренгу по порядку и росу уч-ся. Обратить внимание на внешний вид зан-ся. (форма), Попросить учащихся поднять по очереди правую и левую руку. Сделать несколько поворотов к окну, к двери, к стене. При поворотах дети должны показывать, в какую сторону они		1	

			<p>поворачиваются : направо — правая рука вверх, налево — левая рука вверх. Повторить команды: «Становись!», «Правую руку поднять!», «Направо!».</p> <p>Учащиеся, вставшие на лыжи, не дожидаются других, катаются по учебной лыжне. По команде учителя все строятся в шеренгу по одному. Расчет по порядку.</p> <p>Упражнения на лыжах</p> <p>1. И. п. — основная стойка. В. — поднять руки вверх, опустить вниз.</p> <p>2. И. п. — основная стойка. В. — поднять руки вверх, присесть, тяжесть тела перенести вправо, слегка подняв левую ногу над снегом (оторвать от</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>снега).</p> <p>3. И. п. — основная стойка.</p> <p>В. — присесть, руки вниз, тяжесть тела перенести влево, невысоко поднять над снегом правую ногу (оторвать от снега).</p> <p>4. И. п. — основная стойка.</p> <p>В. — поднять носки лыж, ходьба на месте; ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.</p> <p>Произвольное катание на лыжах ступающим шагом (2—3 мин).</p> <p>Передвижение скользящим шагом. При обучении передвижению скользящим шагом следует уделить внимание сгибанию ног в коленях при скольжении. Для этого, стоя</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>на месте, сделать полуприсед, затем выпрямиться. Повторить это движение 4— 5 раз. Учащиеся становятся в круг и двигаются друг за другом, скользя на согнутых ногах. Если будут скользить на прямых ногах, то надо остановить движение, попросить их принять положение полуприседа и разрешить продолжать движение. Игра «деду морозу»</p>			
4.6	Скольльзящий шаг на лыжах без палок.		<p>Ознакомить учащихся с санитарно гигиеническими , двигательными требованиями. Техника безопасности. Построение в шеренгу по порядку и росу уч-ся. Обратит внимание на внешний вид зан-ся. (форма), Попросить учащихся</p>		1	

			<p>поднять по очереди правую и левую руку. Сделать несколько поворотов к окну, к двери, к стене. При поворотах дети должны показывать, в какую сторону они поворачиваются: направо — правая рука вверх, налево — левая рука вверх.</p> <p>Повторить команды: «Становись!», «Правую руку поднять!», «Направо!».</p> <p>Учащиеся, вставшие на лыжи, не дожидаясь других, катаются по учебной лыжне. По команде учителя все строятся в шеренгу по одному. Расчет по порядку.</p> <p>Упражнения на лыжах</p> <p>1. И. п. — основная стойка.</p> <p>В. — поднять руки вверх,</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>опустить вниз. 2. И. п. — основная стойка. В. — поднять руки вверх, присесть, тяжесть тела перенести вправо, слегка подняв левую ногу над снегом (оторвать от снега).</p> <p>3. И. п. — основная стойка. В. — присесть, руки вниз, тяжесть тела перенести влево, невысоко поднять над снегом правую ногу (оторвать от снега).</p> <p>4. И. п. — основная стойка. В. — поднять носки лыж, ходьба на месте; ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.</p> <p>Произвольное катание на лыжах ступающим шагом (2—3 мин).</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>Передвижение скользящим шагом. При обучении передвижению скользящим шагом следует уделить внимание сгибанию ног в коленях при скольжении. Для этого, стоя на месте, сделать полуприсед, затем выпрямиться. Повторить это движение 4— 5 раз. Учащиеся становятся в круг и двигаются друг за другом, скользя на согнутых ногах. Если будут скользить на прямых ногах, то надо остановить движение, попросить их принять положение полуприседа и разрешить продолжать движение. Игра «деду морозу»</p>			
	4.7	Повороты переступанием	<p>Ход урока. Построение с лыжами в руках.</p>		1	

			<p>Приготовление к уроку. Расчет на первый-второй.</p> <p>Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» (обратить внимание на положение лыжных палок: они должны быть прижаты к туловищу).</p> <p>Повторить 5—6 раз. Учитель определяет порядок проведения занятий:</p> <p>Обучение повороту на месте переступанием. Учитель показывает поворот. Учащиеся построены в одну шеренгу на расстоянии палки. Показ: перенос тела на правую лыжу, разворот туловища к склону. Как только левая лыжа плотно встанет на снег, сделать шаг в сторону, упираясь правой ногой, а затем</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>отталкиваясь ею. Повторить 3—4 раза. Игра «Кто дальше?».</p> <p>Учащиеся выстраиваются на склоне в одну шеренгу. По команде учителя начинают спуск. Побеждает тот, у кого самый лучший результат. Повторить 2—3 раза.</p>			
4.8	Повороты переступанием		<p>Ход урока. Построение с лыжами в руках. Приготовление к уроку. Расчет на первый- второй. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» (обратить внимание на положение лыжных палок: они должны быть прижаты к туловищу). Повторить 5—6 раз. Учитель определяет порядок проведения занятий: Обучение повороту на месте переступанием. Учитель</p>		1	

			<p>показывает поворот. Учащиеся построены в одну шеренгу на расстоянии палки. Показ: перенос тела на правую лыжу, разворот туловища к склону. Как только левая лыжа плотно встанет на снег, сделать шаг в сторону, упираясь правой ногой, а затем отталкиваясь ею. Повторить 3—4 раза. Игра «Кто дальше?». Учащиеся выстраиваются на склоне в одну шеренгу. По команде учителя начинают спуск. Побеждает тот, у кого самый лучший результат. Повторить 2—3 раза.</p>			
4.9	Спуск со склона		<p>Спуск в низкой стойке без палок. На лыжне с небольшим уклоном учащиеся должны разбежаться,</p>		1	

			<p>присесть и проскользнуть в низкой стойке. Учитель показывает, как выполняется спуск, и разрешает каждому ученику спуститься только под его контролем. Спуски выполняются 4—5</p>			
4.10	Подъёмы ступающим шагом.	<p>Передвижение к месту проведения занятий. Подготовка и надевание лыж. Построение в одну шеренгу. Повторение упражнений. Построение в колонну по одному. Передвижение по лыжне за учителем. Обучение ступающему шагу. Произвольное катание на лыжах ступающим шагом (2—3 мин). Построение в колонну по одному, снять лыжи, очистить</p>		1		

			от снега, скрепить. Похвалить детей. Организованное возвращение в школу.			
	4.11	Передвижения ступающим шагом	Передвижение к месту проведения занятий. Подготовка и надевание лыж. Построение в одну шеренгу. Повторение упражнений. Построение в колонну по одному. Передвижение по лыжне за учителем. Обучение ступающему шагу. Произвольное катание на лыжах ступающим шагом (2—3 мин). Построение в колонну по одному, снять лыжи, очистить от снега, скрепить. Похвалить детей. Организованное возвращение в школу.		1	

	4.12	Передвижение скользящим шагом.	<p>Ознакомить уч-ся с санитарно гигиеническими , двигательными требованиями. Техникoй безопасности. Построение в шеренгу по порядку и росу уч-ся. Обратить внимание на внешний вид зан-ся. (форма), Попросить учащихся поднять по очереди правую и левую руку. Сделать несколько поворотов к окну, к двери, к стене. При поворотах дети должны показывать, в какую сторону они поворачиваются : направо — правая рука вверх, налево — левая рука вверх. Повторить команды: «Становись!», «Правую руку поднять!», «Направо!». Учащиеся, вставшие на лыжи,</p>	1	
--	------	--------------------------------	--	---	--

			<p>дожидаются других, катаются по учебной лыжне. По команде учителя все строятся в шеренгу по одному. Расчет по порядку. Упражнения на лыжах</p> <p>1. И. п. — основная стойка. В. — поднять руки вверх, опустить вниз.</p> <p>2. И. п. — основная стойка. В. — поднять руки вверх, присесть, тяжесть тела перенести вправо, слегка подняв левую ногу над снегом (оторвать от снега).</p> <p>3. И. п. — основная стойка. В. — присесть, руки вниз, тяжесть тела перенести влево, невысоко поднять над снегом правую ногу (оторвать от снега).</p> <p>4. И. п. — основная</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>стойка.</p> <p>В. — поднять носки лыж, ходьба на месте; ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.</p> <p>Произвольное катание на лыжах ступающим шагом (2—3 мин).</p> <p>Передвижение скользящим шагом. При обучении передвижению скользящим шагом следует уделить внимание сгибанию ног в коленях при скольжении. Для этого, стоя на месте, сделать полуприсед, затем выпрямиться. Повторить это движение 4—5 раз. Учащиеся становятся в круг и двигаются друг за другом, скользя на согнутых ногах. Если будут</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			скользить на прямых ногах, то надо остановить движение, попросить их принять положение полуприседа и разрешить продолжать движение. Игра «деду морозу»			
	4.13	Спуск со склона	Спуск в низкой стойке без палок. На лыжне с небольшим уклоном учащиеся должны разбежаться, присесть и проскользить в низкой стойке. Учитель показывает, как выполняется спуск, и разрешает каждому ученику спуститься только под его контролем. Спуски выполняются 4—5 раз.		1	
	4.14	Передвижение скользящим шагом	Ход урока. Выход из школы и передвижение к месту проведения		1	

			<p>занятий, построение в одну шеренгу, лыжи держать в правой руке. Надевание лыж. Расчет. Свободное передвижение по лыжне отрезок до 400 метров. Проведение соревнований «Кто первый».</p>			
5	4.15	Прогулки на лыжах.	<p>Игра «Кто быстрее?». Описание игры. Разделить детей на две команды. Поставить 5 флажков на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Это линия старта. По команде учителя «Марш!» игроки одной команды бегут к финишу. Так же бегут игроки и другой команды. Учитель определяет победителя. Учащиеся продолжают передвижение скользящим шагом (2—3 мин). Спуски с учебного склона выполняют</p>		1	

			<p>произвольно. Учитель просит выполнить спуск в основной стойке. Вверх дети поднимаются ступающим шагом. Игра «Кто дальше?». Учащиеся выстраиваются на склоне в одну шеренгу. По команде учителя начинают спуск. Побеждает тот, у кого самый лучший результат. Повторить 2—3 раза. Подведение итогов уроков.</p>			
4.16	Спуск со склона в низкой стойке		<p>Спуск в низкой стойке без палок. На лыжне с небольшим уклоном учащиеся должны разбежаться, присесть и проскользнуть в низкой стойке. Учитель показывает, как выполняется спуск, и разрешает каждому ученику спуститься</p>		1	

			только под его контролем. Спуски выполняются 4—5 раз.			
5.1	Игра на развитие координационных способностей. Подвижные игры «У медведя во бору».	<p>Построение в одну шеренгу, равнение по носкам. Учитель дает команду «Равняйся!». По этой команде все учащиеся поворачивают голову направо и становятся так, чтобы видеть грудь четвертого ученика.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом (15 м — бег, 10 м — ходьба, 20 м — бег). При выполнении ходьбы и бега необходимо просить учащихся высоко поднимать бедро. Обратить внимание на движения рук, поднимание бедра.</p> <p>Повторить 2—3</p>	14	1		

			раза.Игра «У медведя во бору»			
5.2	Гонка мячей по кругу.		<p>Построение в одну шеренгу. ОРУ с обручем. Построение в колонну по два. Обучение размыканию. Описание игры. Игроки делятся на две команды. По команде учителя «Внимание, марш!» капитаны становятся на старт, бегут с ведением мяча до своей стойки, оббегают ее справа и, возвратившись к своей команде, передают мяч впереди стоящему игроку. Игрок, получивший мяч, бежит вперед и выполняет то же самое, что и капитан.. Побеждает команда, все игроки которой прибежали с флажком и раньше других закончили игру, не допустив</p>		1	

			ошибок..			
5.3	Бросок в вертикальную цель Подвижные игры «У медведя во бору».		<p>Ход урока.</p> <p>Построение по обозначенным местам в одну шеренгу. Расчет по порядку.</p> <p>Медленная ходьба.</p> <p>Построение в колонну по два.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>Ходьба на месте. Свернуть флажки по два.</p> <p>Перестроение в колонну по одному. На ходу сложить и отдать флажки дежурному.</p> <p>Метание мяча.</p> <p>Построить учащихся в шеренгу по одному, предложить поупражняться в броске мячей о пол и их ловле (до 2 мин).</p> <p>Учащиеся делятся на две команды и располагаются в одной шеренге. Линия метания обозначена в 4—5 м от стены и в 2—3 м от пола. Натянуты два шнура.</p> <p>Разделить</p>		1	

			<p>учащихся так, чтобы в первой команде были более сильные учащиеся. Они подходят к линии, размыкаются на вытянутые руки, готовятся к метанию.</p> <p>Упражнение повторяется 3—4 раза.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Организованное возвращение в класс.:</p>			
5.4	Игра «Не отступись»		<p>Ознакомление с различными видами построений и перестроений, с играми "Запрещенное движение", "Хитрая лиса",</p>		1	
5.5	Игра «Точно в мишень». «Кто быстрее?»		<p>Ход урока.</p> <p>Построение по обозначенным местам в одну шеренгу. Расчет по порядку.</p> <p>Медленная ходьба.</p> <p>Построение в колонну по два.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>Ходьба на месте. Свернуть флажки по два.</p> <p>Перестроение в</p>		1	

			<p>колонну по одному. На ходу сложить и отдать флажки дежурному.</p> <p>Метание мяча. Построить учащихся в шеренгу по одному, предложить поупражняться в броске мячей о пол и их ловле (до 2 мин).</p> <p>Учащиеся делятся на две команды и располагаются в одной шеренге. Линия метания обозначена в 4—5 м от стены и в 2—3 м от пола. Натянуты два шнура. Разделить учащихся так, чтобы в первой команде были более сильные учащиеся. Они подходят к линии, размыкаются на вытянутые руки, готовятся к метанию.</p> <p>Упражнение повторяется 3—4 раза.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Организованное возвращение в</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			класс.		
	5.6	Игры с ловлей и передачей мячей	<p>Игра «Передал мяч — садись» (один из вариантов эстафеты). Для игры понадобятся два волейбольных или баскетбольных мяча. Перед началом игры учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана — игрока, который хорошо умеет ловить и бросать мяч. Капитаны с мячами в руках становятся напротив своих команд на расстоянии 4—6 м от них. Место нахождения капитанов очерчивается.</p> <p>Описание</p>		1

			<p>игры. По сигналу учителя капитан бросает мяч игроку, стоящему первым в своей колонне. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей колонне. Тот также, получив мяч, бросает его обратно капитану и присаживается.</p>			
	5.7	Броски мяча в цель	<p>Ход урока. Построение по обозначенным местам в одну шеренгу. Расчет по порядку. Медленная ходьба. Построение в колонну по два. Общеразвивающие упражнения с флажками Ходьба на месте. Свернуть флажки по два. Перестроение в</p>		1	

			<p>колонну по одному. На ходу сложить и отдать флажки дежурному. Метание мяча. Построить учащихся в шеренгу по одному, предложить поупражняться в броске мячей о пол и их ловле (до 2 мин). Учащиеся делятся на две команды и располагаются в одной шеренге. Линия метания обозначена в 4—5 м от стены и в 2—3 м от пола. Натянуты два шнура. Разделить учащихся так, чтобы в первой команде были более сильные учащиеся. Они подходят к линии, размыкаются на вытянутые руки, готовятся к метанию.</p> <p>Упражнение</p>		
--	--	--	---	--	--

			повторяется 3—4 раза. Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.			
	5.8	Прыжки через скакалку	<p>Игра на внимание «Слушай сигнал».</p> <p>Дети строятся в круг, идут друг за другом по кругу. В это время учитель подает команды, используя слова-указатели — небо, вода, дом, сад: небо — руки вверх; вода — изобразить действия пловца; дом — руки на пояс; сад — руки в стороны.</p> <p>Игра выполняется в медленном темпе. Учитель четко выговаривает слова. Ученик, дважды допустивший ошибку, выбывает из игры. Игра повторяется 3—4 раза. Можно</p>		1	

			<p>выбирать водящими учеников по очереди. Игра «Совушка». Перед началом игры дети- зайчики выбирают Совушку. Совушка сидит в своем гнезде. Зайчики, взявшись за руки, идут по кругу и говорят: Вокруг Совушки иду, Пищу вкусную несу. А сова не спит И на нас кричит: «Ух-ух». Совушка просыпается, пытается осалить зайчиков. Тех, кого коснулась Совушка, она забирает к себе в гнездо.</p> <p>Правила игры:</p> <ol style="list-style-type: none">1) зайчики должны крепко держаться друг друга за лапки;2) не разрешается раньше времени разрывать круг и убегать;3) Совушка			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>не может ловить зайчиков до того, пока они не произнесут слова «ух-ух»;</p> <p>4) игра заканчивается, когда Совушка поймает половину зайчиков;</p> <p>5) в игре Совушку можно менять или выделять ей помощника.</p>			
	5.9	Прыжок в длину с места	<p>Построение по обозначенным местам в одну шеренгу. Расчет по порядку. Медленная ходьба.</p> <p>Построение в колонну по два. Выполняется отталкиванием и приземлением двух ног одновременно, на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Контроль осуществляется по последней точке приземления</p>		1	
	5.10	Броски набивного	<p>Построение в одну шеренгу.</p>		1	

		<p>мяча.</p>	<p>Расчет,</p> <p>Общеразвиваю щие упражнения без предмета в колонне по одному в движении.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель . Учитель размечает коридор для метания мячей, чертит линию старта. Каждому ученику разрешается сделать три попытки. Самый сильный ученик отмечает место приземления мячей, собирает их и относит к линии старта. Ему могут помогать ученики, выбранные учителем. Учитель еще раз показывает ученикам стойку перед выполнением бросков. Все по очереди выполняют броски, делая по три попытки. Каждому ученику учитель сообщает его</p>			
--	--	--------------	---	--	--	--

			лучший результат.			
	5.11	Броски мяча в цель	<p>Построение и равнение по носкам.</p> <p>Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Выполнение упражнений с флажками.</p> <p>Метание мячей в горизонтальную цель . И. п. — основная стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке. В. — поднять правую полусогнутую в локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, бросить мяч в обозначенный на полу коридор.</p> <p>При дальнейших попытках дети должны</p>			

			<p>стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше.</p> <p>Требования: 1) бросок выполняется по команде учителя; 2) во время броска кисть руки с мячом должна проходить над плечом; 3) отскочившие мячи дети собирают сами.</p> <p>Метание повторить 3—4 раза.</p> <p>Выполнение метания требует серьезного отношения учащихся и учителя.</p> <p>Учитель должен создать образ метателя, сам несколько раз выполнить метание.</p>			
	5.12	Игры с ловлей и передачей мячей	<p>Игра «Передал мяч — садись» (один из вариантов эстафеты).</p> <p>Описание игры.</p> <p>По сигналу</p>			

		<p>учителя капитан бросает мяч игроку, стоящему первым в своей колонне. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей колонне. Тот также, получив мяч, бросает его обратно капитану и присаживается на свое место.</p> <p>Игра заканчивается, когда все игроки команды будут сидеть, т. е. когда последний игрок в колонне, перебросив мяч капитану, сядет, а капитан, поймав мяч, поднимет руки с мячом вверх. Побеждает команда, раньше</p>			
--	--	---	--	--	--

			закончившая переброску мяча. Подвижные эстафеты с бросанием и ловлей мяча.			
	5.13	Метание мяча в цель	<p>Ход урока.</p> <p>Построение по обозначенным местам в одну шеренгу. Расчет по порядку.</p> <p>Медленная ходьба.</p> <p>Построение в колонну по два.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>Ходьба на месте. Свернуть флажки по два.</p> <p>Перестроение в колонну по одному. На ходу сложить и отдать флажки дежурному.</p> <p>Метание мяча.</p> <p>Построить учащихся в шеренгу по одному, предложить поупражняться в броске мячей о пол и их ловле (до 2 мин).</p> <p>Учащиеся делятся на две команды и</p>			

			<p>располагаются в одной шеренге. Линия метания обозначена в 4—5 м от стены и в 2—3 м от пола. Натянуты два шнура.</p> <p>Разделить учащихся так, чтобы в первой команде были более сильные учащиеся. Они подходят к линии, размыкаются на вытянутые руки, готовятся к метанию.</p> <p>Упражнение повторяется 3—4 раза.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Организованное возвращение в класс.</p>			
	5.14	Броски мяча на дальность	<p>Построение в одну шеренгу. Выполнение метания на дальность — до флажка, до пирамиды, на максимальное расстояние (расстояние можно измерить и сказать ученику, каков</p>			

			его личный результат). Бег парами на дистанции 20 и 30 м, с интервалами для отдыха.			
	5.15	Общеразвивающие упражнения в группах	Игра «Слушай сигнал». Описание игры. Учитель объясняет и показывает свои действия и действия детей: по первому сигналу руки в стороны, по второму сигналу руки вниз, по третьему сигналу руки за голову. Упражнения с гимнастическим и палками 1. И. п. — основная стойка, руки вниз, палка внизу. В. — палка вперед. 2. И. п. — основная стойка, ноги врозь. В. — палка вверх. 3. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч. В. — наклон вперед, палка			

			<p>вперед.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч.</p> <p>В. — наклон туловища вправо.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, ноги врозь.</p> <p>В. — наклон туловища влево.</p> <p>6. И. п. — основная стойка.</p> <p>В. — присесть, палка вперед, вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п. — основная стойка, палка внизу.</p> <p>В. — прыжки на месте, ноги врозь, палка вверх.</p> <p>8. И. п. — основная стойка, ноги вместе, руки вверх.</p> <p>В. — потянуться вверх, поднимаясь на носки.</p>			
6			IV четверть 22 часа			
	6.1	Игра на развитие координационных	Построение в одну шеренгу,	6	1	

		способностей.	<p>равнение по носкам. Учитель дает команду «Равняйся!». По этой команде все учащиеся поворачивают голову направо и становятся так, чтобы видеть грудь четвертого ученика.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом (15 м — бег, 10 м — ходьба, 20 м — бег). При выполнении ходьбы и бега необходимо просить учащихся высоко поднимать бедро. Обратит внимание на движения рук, поднимание бедра.</p> <p>Повторить 2—3 раза. Игра «Салки». Игра «Космонавты и летчики».</p>			
6.2.	Игра с прыжками в длину		<p>Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Медленная ходьба, бег.</p> <p>Общеразвиваю</p>		1	

			<p>щие упражнения с гимнастическим и палками.</p> <p>Игра «Кто дальше прыгнет?».</p> <p>Учитель чертит линию старта для прыжков. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренгу, сбоку от стартовой черты, одна против другой. Команды выбирают капитанов, бросают жребий, кому начинать первым. Игра «Прыжки по кочкам». На каждой стороне площадки разложить по три круга и одному квадрату («кочка»), расстояние между ними — 40—50 см.</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>Проходя в колонне по одному в обход (дистанция два шага), каждый ученик должен прыгать «по кочкам», приземляясь в кругах на одну ногу, а в квадрате на две ноги. После выполнения подводящих упражнений можно разрешить прыгать в длину с разбега.</p>			
6.3	Коррекционные игры. «Слушай сигнал», «Совушка».	<p>Игра на внимание «Слушай сигнал»*.</p> <p>Дети строятся в круг, идут друг за другом по кругу. В это время учитель подает команды, используя слова-указатели — небо, вода, дом, сад: небо — руки вверх; вода — изобразить действия пловца; дом — руки на пояс; сад — руки в стороны.</p>		1		

			<p>Игра выполняется в медленном темпе. Учитель четко выговаривает слова. Ученик, дважды допустивший ошибку, выбывает из игры. Игра повторяется 3— 4 раза. Можно выбирать водящими учеников по очереди.</p> <p>Игра «Совушка». Перед началом игры дети- зайчики выбирают Совушку. Совушка сидит в своем гнезде. Зайчики, взявшись за руки, идут по кругу и говорят: Вокруг Совушки иду, Пищу вкусную несу. А сова не спит И на нас кричит: «Ух-ух». Совушка просыпается, пытается осалить зайчиков. Тех, кого коснулась Совушка, она</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>забирает к себе в гнездо.</p> <p>Правила игры:</p> <p>1) зайчики должны крепко держать друг друга за лапки;</p> <p>2) не разрешается раньше времени разрывать круг и убегать;</p> <p>3) Совушка не может ловить зайчиков до того, пока они не произнесут слова «ух-ух»;</p> <p>4) игра заканчивается, когда Совушка поймает половину зайчиков;</p> <p>5) в игре Совушку можно менять или выделять ей помощника.</p>			
6.4	Повторение акробатических упражнений	<p>Ходьба на носках с различным положением рук, с сохранением правильной осанки.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки. По первой полосе ученики идут — руки в стороны;</p>		1		

			<p>по второй полосе — руки вверх; по третьей полосе — обыкновенная ходьба. При повторном прохождении по первой полосе — приставными шагами, левым боком вперед, руки в стороны; по второй полосе — то же, но правым боком вперед, руки вверх; по третьей полосе — обыкновенная ходьба.</p>			
6.5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	<p>Построение в шеренгу по одному. Ходьба с сохранением правильной осанки. При ходьбе голову не опускать, плечи расправить, размахивать руками, ноги поднимать выше, идти друг за другом, сохраняя дистанцию. Перестроение из шеренги по одному в круг.</p>		1		
6.6	Игры с элементами Общеразвивающих	Игра «Слушай сигнал».		1		

		упражнений. (ОРУ	<p>Описание игры. Учитель объясняет и показывает свои действия и действия детей: по первому сигналу руки в стороны, по второму сигналу руки вниз, по третьему сигналу руки за голову.</p> <p>Упражнения с гимнастическим и палками</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вниз, палка внизу. В. — палка вперед.</p> <p>2. И. п. — основная стойка, ноги врозь. В. — палка вверху.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч. В. — наклон вперед, палка вперед.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч. В. — наклон туловища вправо.</p> <p>5. И. п. —</p>			
--	--	------------------	---	--	--	--

			<p>основная стойка, ноги врозь. В. — наклон туловища влево. 6. И. п. — основная стойка. В. — присесть, палка вперед, вернуться в и. п. 7. И. п. — основная стойка, палка внизу. В. — прыжки на месте, ноги врозь, палка вверх. 8. И. п. — основная стойка, ноги вместе, руки вверх. В. — потянуться вверх, поднимаясь на носки.</p>			
	6.7	Игры с бегом и прыжками.	<p>Игра «Не замочи ноги». Описание игры. На площадке начертить две линии. Это берега ручейка. Дети становятся по правому берегу ручья и по сигналу или свистку перепрыгивают на левый берег. Правила</p>			

			<p>игры:</p> <p>1) отталкиваться двумя ногами;</p> <p>2) не попадать в ручеек, не замочить ноги.</p> <p>Перебравшись на другую сторону ручья, дети бегают по залу. Расстояние между берегами можно увеличить. Дети снова подходят к черте — левому берегу и перепрыгивают на правый. Только после пробной игры можно провести эту же игру с выбыванием. Тот, кто не сумел перепрыгнуть с берега на берег, выбывает из игры.</p>			
	6.8	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	<p>Выполнение команд: «Направляющий на месте!», «Класс стой, раз-два!», «Поворот направо!». У детей в правой руке мяч. Учитель разрешает</p>		1	

			<p>стукнуть мяч об пол, поймать и взять в руки, прокатить по полу, опять поймать, а затем взять в руки.</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.</p> <p>В. — переложить мяч в левую руку, обратно в правую.</p> <p>2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке.</p> <p>В. — подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку. Принять и. п., мяч в правой руке.</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.</p> <p>В. — присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.</p> <p>4. И. п. — ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>руками.</p> <p>В. — наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх; снова наклониться, взять мяч и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п. — прыжки на месте, мяч держать двумя руками.</p> <p>6. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.</p> <p>В. — наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в и. п.; то же влево.</p> <p>7. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.</p> <p>В. — подбросить мяч вверх на уровне груди; если получится, поймать двумя руками.</p> <p>8. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.</p> <p>В. — ударить</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками.</p> <p>9. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке.</p> <p>В. — сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.</p> <p>10. И. п. — подняться на носки, мяч в левой руке.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба с изменением направления.</p> <p>Игра «Быстро по местам».</p>			
6.9	Игры и эстафеты с элементами акробатики		<p>Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя.</p> <p>Лазание по наклонной</p>		1	

			гимнастической скамейке под углом 45°. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).			
	6.10	Прыжок в длину с места	<p>Построение по обозначенным местам в одну шеренгу. Расчет по порядку. Медленная ходьба.</p> <p>Построение в колонну по два. Выполняется отталкиванием и приземлением двух ног одновременно, на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Контроль осуществляется по последней точке приземления</p>		1	
	6.11	Ходьба по ориентирам	<p>Построение в шеренгу. Расчет на первый — пятый.</p> <p>Повороты по ориентирам: к окну, к двери, к входу в зал; повороты</p>		1	

			<p>направо, налево. Ходьба по ориентирам. Построение в колонну по одному. Учитель поднимает левую руку вверх, становится направляющим и ведет за собой учащихся по заранее размеченной на полу линии (линии могут быть разные). Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии, ходьба змейкой</p>			
	6.12	Бег с изменением направления.	<p>Построение в одну шеренгу по размеченной линии. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Стой!», «Поворот к двери!», «Смирно!», «На первого-второго</p>		1	

			<p>рассчитайсь!».</p> <p>ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Учитель поднимает левую руку вверх, становится направляющим и ведет за собой учащихся по заранее размеченной на полу линии (линии могут быть разные).</p> <p>Игра «Кошка и мышка» (другой вариант).</p> <p>Описание игры. Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки, образуя круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в кругу. По сигналу учителя кошка пытается вбежать в круг, чтобы осалить мышку. Мышка убегает. Дети стараются не выпустить кошку из круга. Если кошка поймает мышку, то выбирается</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>новая пара. Игру можно упростить, так как не все дети могут долго бегать.</p> <p>Метание мяча</p> <p>В горизонтальную цель. (обратить внимание на захват мяча рукой и положение туловища). Дети строятся в одну шеренгу.</p> <p>Поперек площадки обозначается линия метания, а на расстоянии 2—3 м от нее чертятся вторая и третья линии, образующие коридор 1,5—2 м. На линию метания выходят пять первых участников, расстояние между ними 0,5 м. Упражнения</p> <p>И. п. — основная стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке.</p> <p>В. — поднять правую полусогнутую в</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, бросить мяч в обозначенный на полу коридор. При дальнейших попытках дети должны стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше. Требования: 1) бросок выполняется по команде учителя; 2) во время броска кисть руки с мячом должна проходить над плечом; 3) отскочившие мячи дети собирают сами. Метание повторить 3—4 раза. Игра на внимание «Слушай сигнал»</p>			
	6.13	Метание на дальность	<p>Выход на улицу. Построение в одну шеренгу. Выполнение</p>		1	

			<p>метания на дальность — до флажка, до пирамиды, на максимальное расстояние (расстояние можно измерить и сказать ученику, каков его личный результат).</p> <p>Бег парами на дистанции 20 и 30 м, с интервалами для отдыха.</p>			
	6.14	Метание малого мяча в вертикальную цель.	<p>Построение в одну шеренгу. Расчет, Общеразвивающие упражнения без предмета в колонне по одному в движении.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель. Учитель размечает коридор для метания мячей, чертит линию старта. Каждому ученику разрешается сделать три попытки. Самый сильный ученик отмечает место приземления мячей, собирает их и относит к</p>		1	

			<p>линии старта. Ему могут помогать ученики, выбранные учителем. Учитель еще раз показывает ученикам стойку перед выполнением бросков. Все по очереди выполняют броски, делая по три попытки. Каждому ученику учитель сообщает его лучший результат.</p>			
	6.15	Бег на 30 метров	<p>Построение в одну шеренгу по размеченной линии. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Стой!», «Поворот к двери!», «Смирно!», «На первого-второго рассчитайсь!». Обучение бегу на дистанцию 100 м начинается с произвольного бега по прямой линии с высокого старта. Дети строятся в шеренгу по</p>		1	

			<p>одному и по команде учителя «Марш!» выполняют бег на дистанцию 15—20 м. Детей можно построить в две шеренги и провести забег в виде соревнования «Кто быстрее и лучше». На старт выходят 5—6 учащихся. Они становятся около своих отметок (6—7 отметок). По команде «Марш!» дети бегут к линии финиша.</p> <p>Для снижения нагрузки перед бегом провести игру «Что изменилось в строю» (выполнение команд, различные виды построений).</p>			
	6.16	Метание малого мяча	<p>Выход на улицу. Построение в одну шеренгу. Выполнение метания на дальность — до флажка, до пирамиды, на</p>			

			<p>максимальное расстояние (расстояние можно замерить и сказать ученику, каков его личный результат). Бег парами на дистанции 20 и 30 м, с интервалами для отдыха.</p>			
	6.17	Челночный бег 3x10 метров	<p>Бега с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, медленному бегу до 2 мин, стартовый разгон. Бег – 30м контроль. Игра на внимание «Запрещённое движение»</p>		1	
	6.18	Упражнения пространственно-временную дифференцировку в движении	<p>Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям.</p>		1	

			<p>Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.</p> <p>Повороты в приседе, на носках.</p>			
	6.19	Медленный бег до 3 мин	<p>ОРУ с обручем. Обучение постановки ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, дышать носом с изменением темпа (по свистку менять направление бега). Игра «Салки».</p>		1	
	6.20	П/игры на развитие ловкости	<p>ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на</p>		1	

			<p>месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты</p>			
	6.21	Развитие координационных способностей	<p>ОРУ с обручем. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с</p>		1	

			<p>собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»</p>			
	6.22	Игра в пионербол	<p>Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»</p>		1	

Требования к уровню подготовки учащихся 1- 2 класса

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

.уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Учебно – методический комплект для уроков физической культуры

1. «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г. , под ред. Рюмкин Д. Н., Скопинцев А. Г.
2. «Программа учебно – тренировочных занятий по хоккею на полу», Красноярск , 2002 г., Орел В. П.

3. «Узоры на стадионе», Москва, 1987 г., Гузов Н. М.
4. «Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И. Б., Баршая В. М.
5. «Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М. 2004 г., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.
6. «Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М. 2011 г., Маслов М. В., Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.
7. «Фигурное катание на коньках», М. 1994 г., Даниленко Т. К.
8. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М. 1983 г., Вавилова Е. Н.
9. «Игры, упражнения и инвентарь», М. 2000 г., Рюмкин Д. Н., Скопинцев А. Г.
10. «Урок лыжной подготовки», Красноярск 2006 г., Щеголева П. А., Березненко Е. П., Фомин Л. М.
11. «Формирование двигательной активности, игры – эстафеты», Волгоград, 2012 г., Воронова Е. К.
12. «Организация работы спортивных секций в школе», 2-е издание, Волгоград, 2013 г., Коленов А. Н.
13. «Внеурочная деятельность учащихся – футбол», М. 2011 г., Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.
14. «Детские подвижные игры народов СССР», М. 1989 г., Кенеман А. В.
15. «Если хочешь быть здоров», М. 1988 г., Исаев А. А.
16. «Уроки физической культуры в начальной школе», М. 1970 г., Гугин А. А.
17. «Основы коррекционной педагогики», М. 2002 г., Гонеев А. Д., Лифинцева Н. И., Ялпаева Н. В.
18. «Технологии физкультурно – спортивной деятельности в АФК», М. 2004 г., Евсеев С. П.
19. «Частные методики АФК», М. 2004 г., Шапкова Л. В.
20. «Основы волейбола», М. 1979 г., Чехов О.
21. «Баскетбол», М. 1955 г., Цетлин П. Н.
22. «Спортивные и подвижные игры», М. 1977 г., Портных Ю.И.
23. «Лыжная подготовка», М. 1999 г., Антонова О. Н., Кузнецов В. С.
24. «Настольная книга тренера», М. 2003 г., Озолин Н. Г.