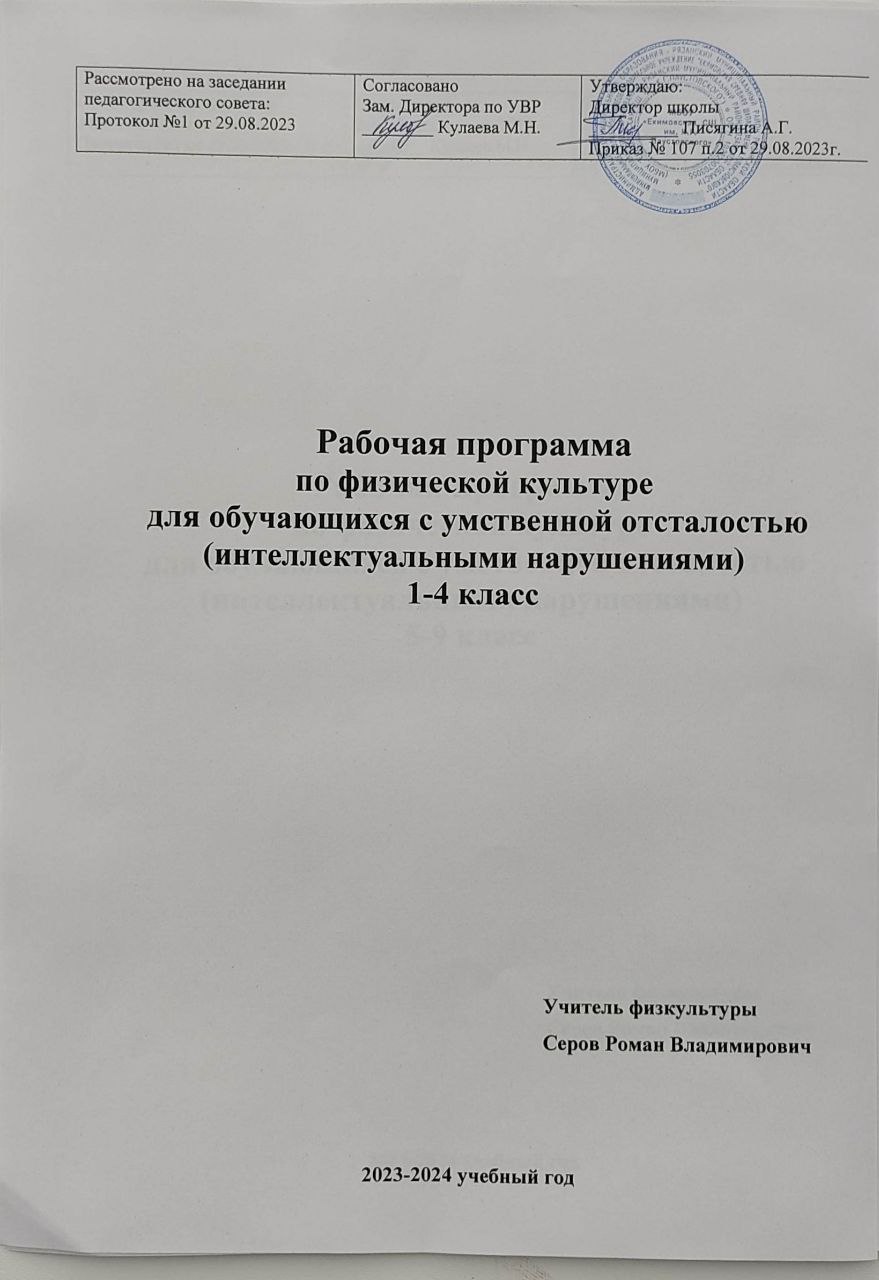
**1. Пояснительная записка.**



Программа учебного предмета **«Физическая культура»** разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Екимовская СШ»;
* [СанПиН 2.4.2.3286-15](file:///C:\Users\Светлана\Desktop\АООП%20УО%202016.docx#P38) "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
* Устав МБОУ «ООШ №6»;
* Учебный план МБОУ «Екимовская СШ»;
* локальные нормативные акты МБОУ «Екимовская СШ».

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.

1. **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

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

― 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. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане в соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено в следующей таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество учебных недель | Количество часов в неделю | Количество часов за год |
| 1 класс | 33 учебные недели | 3 часа | 99 часа |
| 2 класс | 34 учебные недели | 3 часа | 102 часа |
| 3 класс | 34 учебные недели | 3 часа | 102 часа |
| 4 класс | 34 учебные недели | 3 часа | 102 часа |

1. **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Освоение обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) предполагает достижение ими двух видов результатов: ***личностных и предметных.***

1. структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** освоения АООП должны отражать**:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по АООП (вариант 1). В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации ПМПК и с согласия родителей (законных представителей) организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану (СИПР) или на вариант 2 АООП.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

В реализации АООП МБОУ «Екимовская СШ» выделено два этапа:

I этап ― 1-4 классы;

II этап ― 5-9 классы.

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как **итоговые на момент завершения образования.**

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**на конец обучения в 9 классе:**

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в 4 классе:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный 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. | * 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. |

Для учащихся с интеллектуальными нарушениями очень важно, чтобы все обучение носило практический характер. Поэтому, помимо предметных результатов освоения программы в курсе «Физическая культура», реализуется **программа формирования базовых учебных действий**, которая представлена основными составляющими: познавательными, регулятивными, коммуникативными, личностными умениями и навыками (для детей с интеллектуальными нарушениями эти действия носят характер жизненных компетенций).

Результативность овладения базовыми учебными действиями у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) **определяется на завершающем этапе обучения (IX класс).**

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия определяются на I и II этапах обучения.

**I этап: 1-4 классы**

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обу­че­ния и осознанное отношение к обучению, с другой ― составляют ос­но­ву формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

На период окончания первого этапа обучения у младших школьников могут быть сформированы следующие **личностные учебные действия:**

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к ор­га­низации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договореннос­тей; понимание личной от­вет­с­т­вен­ности за свои поступки на основе пред­с­тавлений об эти­ческих нормах и правилах поведения в современном обществе;

готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

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;

слушать и понимать инструкцию к учебному за­да­нию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и све­рстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, со­переживать, кон­с­т­ру­к­ти­в­но взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

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.

**Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых пред­метов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

***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* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

*Упражнения с предметами*:

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

***Легкая атлетика***

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

**Практический материал:**

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

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

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

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

***Лыжная подготовка***

*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.

***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 пр.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема раздела** | | | **Тема урока** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | **Основные виды**  **учебной деятельности обучающихся** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **час.** |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | | 22 |  |
| **1** | | **Основы знаний** | | Т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | физкультуры. | | | | | | | | | | | | Знакомство | | | | | с | | | |  | | | т/б | | |  | | на | | | уроках | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | Подготовка | | | | | | | | |  | |  | | | спортивной | | | | | | | | | | | | физкультуры. | | | | | | | | | Усвоение | | | | | | | | | | | сведений | | | | | | | | | 1 |  |
|  | |  | | формы, переодевание. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | подготовке | | | |  | спортивной | | | | | | | | | | | | | | | формы, | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | переодевании. | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
| **2** | | **Ходьба** | | Т/б на уроках л/а. Ходьба по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Знакомство | | | | | с | | | | т/б | | | на | | | | | уроках | | | | | | | | л/а. | | | |  |  |
|  | |  | | заданным | | | | | | | | | направлениям | | | | | | | | | | | | | | | в | | Знакомство | | | | | с | | | | ходьбой | | | | | | | | по | | | заданным | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | медленном темпе. | | | | | | | | | | | | | | | | | | Ходьба с | | | | | | | | направлениям в медленном темпе. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | сохранением | | | | | | | | | | |  | | | правильной | | | | | | | | | | | | Освоение | | | |  | навыков | | | | | | | | | |  | | ходьбы | | | | | | | | с | | | |  |  |
|  | |  | | осанки, | | | | | на носках, на пятках, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | сохранением правильной | | | | | | | | | | | | | | | | | осанки, | | | | | | | | на | | | |  |  |
|  | |  | | на | | внутреннем | | | | | | | | | | | | и | | | | внешнем | | | | | | | | носках, на пятках, на внутреннем и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | своде стопы. Ходьба в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | внешнем своде стопы. | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | чередовании с бегом. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | |  | | Освоение | | | |  | навыков | | | | | | |  | | |  | | ходьбы | | | | | | | | в | | | |  |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | чередовании с бегом. | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
| **3** | | **Бег** | | Медленный бег с сохранением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Знакомство | | | | | с | | | | медленным | | | | | | | | | | | бегом | | | | | с | | | |  |  |
|  | |  | | правильной осанки, в колонне | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | сохранением правильной осанки, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | за | | учителем | | | | | | | | | с | | | изменением | | | | | | | | | | | | колонне за учителем с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | направления. | | | | | | | | | | |  | | | Перебежки | | | | | | | | | | | | направления. | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | группами и по одному. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | перебежек | | | | | | | | | |  | | группами и по | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | Чередование бега и ходьбы на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | одному. | | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | расстоянии до 30 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | |  | | Выполнение | | | | |  | | | | бега | | | | | |  | | и | | | ходьбы | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | чередованием на расстоянии до 30 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |
| **4** | | **Прыжки** | | Прыжки на | | | | | | | | | | | двух | | | | | | | ногах | | | | | | на | | Знакомство с прыжками на двух ногах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | месте. Прыжки на двух ногах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | на месте. | | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | с продвижением вперед, назад, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение прыжков на двух ногах с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | вправо, влево. Перепрыгивание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | продвижением вперед, назад, вправо, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | через | | | | | начерченную | | | | | | | | | | | | | линию, | | | | | | | | влево. | | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | шнур. | | | | | Перепрыгивание | | | | | | | | | | | | | | | через | | | | | | Освоение | | | | навыков | | | | | | | |  | | | перепрыгивания | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | шнур, набивной мяч. Прыжки с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | через начерченную линию, шнур. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | ноги на ногу на отрезках до 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | |  | навыков | | | | | | | | | | перепрыгивания | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | м. Подпрыгивание вверх на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | через шнур, набивной мяч. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | месте с | | | | | | | | | касанием висящего | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | прыжков с ноги на ногу на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | предмета | | | | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | | (мяча). | | | | | | отрезках до 10 м. | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | Подпрыгивание вверх на месте | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | | навыков | | | | | | | |  | | | подпрыгивания | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | с захватом | | | | | | | | | висящего предмета | | | | | | | | | | | | | | | | | вверх на месте с | | | | | | | | | | | | касанием висящего | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | (мяча).Прыжки в длину с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | предмета (мяча). | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | места. | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | Знакомство с прыжками в длину с места. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | |  | | | | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |
| **5** | | **Метание** | | Подготовка | | | | | | | | |  | | кистей | | | | | | | рук | | | | | | к | | Подготовкой кистей рук к метанию. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | на | | | |  |  |
|  | |  | | метанию. | | | | | | | | | Упражнения | | | | | | | | | | | | | | | на | | Выполнение | | | | |  | | | | упражнений | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | правильный | | | | | | | | | | | захват | | | | | | | | | мяча, | | | | | | правильный захват мяча, своевременное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | | своевременное | | | | | | | | | | | | | | освобождение | | | | | | | | | | | | освобождение (выпуск) его. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  |  |
|  | |  | | (выпуск) его. | | | | | | | | | | | | |  | | | | Прием и | | | | | | | | | Знакомство | | | | | с | | приемом и | | | | | | | | | | | | передачей | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | передача мяча, флажков, палок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мяча, флажков, палок в шеренге, по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | в шеренге, по кругу, в колонне. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | кругу, в колонне. | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | | Произвольное | | | | | | | | | | | | | метание малых | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | произвольного | | | | | | | | | | | | | |  | | метания | | | | | | | |  | |
|  | |  | | и больших мячей в игре. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | малых и больших мячей в игре. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | | Броски и ловля волейбольных | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | навыков | | | | | | | | |  | | | бросков и ловли | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | мячей. Метание колец на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | волейбольных мячей. | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | | шесты. Метание с места | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | метания колец на шесты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | | малого мяча в стенку правой и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Метание | | с места малого мяча в стенку | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | левой рукой. | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | правой и левой рукой. | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | **Гимнастика** | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | | 18 | |
| **1** | | **Основы знаний**  **Строевые** | | **Т/б на уроках гимнастики**. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Знакомство с т/б на уроках гимнастики**; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | | **упражнения** | | Понятия: | | | | | | | | колонна, | | | | | | | | | шеренга, | | | | | | | | | понятиями: колонна, шеренга, круг. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | | круг. Построение в колонну по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | навыков | | | | | | | | | | | | построения | | | | | | | | | | | | в | | |  | |
|  | |  | | одному, равнение в затылок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | колонну по одному, равнению в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | Построение в одну шеренгу, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | затылок. | |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | | равнение | | | | | | | | по | | | | | | | | | разметке. | | | | | | | | | Освоение навыков | | | | | | | | | | | построения в одну | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | Перестроение | | | | | | | | | | | | | из | | | | одной | | | | | | | | | шеренгу, равнению по разметке. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | | шеренги в круг, взявшись за | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Перестроение | | | | | | | из одной шеренги в круг, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | руки. | | | | | | | | Размыкание | | | | | | | | | | | | | | на | | | | взявшись за руки. | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | | вытянутые руки в шеренге, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Размыкание | | | | |  | | на | | | | вытянутые | | | | | | | | | | руки | | | | | в | | |  | |
|  | |  | | колонне. | | | | | | | | Повороты | | | | | | | | | | | | | | по | | | | шеренге, в колонне. | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | | ориентирам. | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | | | | | | | | | Повороты по ориентирам. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | |  | | команд: «Встать!», «Сесть!», | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Знакомство | | | | | с | | командами: | | | | | | | | | | | | «Встать!», | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | «Пошли!», | | | | | | | |  | | | | | «Побежали!», | | | | | | | | | | | | | «Сесть!», | |  | | | «Пошли!», | | | | | | | | | «Побежали!», | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | «Остановились!» | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | «Остановились!» | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
| **2** | | **Общеразвивающие** | | Основные положения рук, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ног, | | | | Знакомство с | | | | | | | основными положениями | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **упражнения без** | | туловища, | | | | | | | |  | | | | |  | | | | головы. | | | | | | | | | рук, | ног, | | | |  | | туловища, | | | | | | | | | | | |  | | головы. | | | | | | | |  | |
|  | | **предметов** | | Дыхательные | | | | | | | | | | | | | упражнения. | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | |  | | поворотов туловища | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | |  | |
|  | |  | | Упражнения для мышц спины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | стойке ноги врозь, руки на пояс в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | и живота. | | | | | | | | Упражнения для | | | | | | | | | | | | | | | | | | стороны | |  | | | (медленно | | | | | | | | | и | | | | |  | | быстро). | | | | | | | |  | |
|  | |  | | мышц рук и плечевого пояса. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Знакомство | | | | |  | | с | | | |  | | | дыхательными | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | Упражнения для мышц ног. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | упражнениями. | | | | | | | | | | |  | | | Выполнение | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | Упражнения | | | | | | | | | | | | | для | | | | развития | | | | | | | | | упражнений для мышц спины и живота. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | мышц кистей рук и пальцев. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | |  | | упражнений | | | | | | | | | | | | для мышц | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | Упражнения | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | для | | | | рук и плечевого пояса. Выполнение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | формирования | | | | | | | | | | | | | правильной | | | | | | | | | | | | | упражнений | | | | |  | |  | | | | для | | | мышц | | | | | | | | | ног. | | | | | |  | |
|  | |  | | осанки. | | | | | | | | Упражнения | | | | | | | | | | | | | | для | | | | Выполнение | | | | | упражнений для развития | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | укрепления | | | | | | | | | | | | | голеностопных | | | | | | | | | | | | | мышц |  | кистей | | | | | | | | | рук | | | и | | | | |  | | пальцев. | | | | | | | |  | |
|  | |  | | суставов и стоп. Упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | |  | | упражнений | | | | | | | | | | | | | |  | | для | | | | | |  | |
|  | |  | | для укрепления туловища. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | формирования | | | | | | | правильной | | | | | | | | | | | | | |  | | осанки. | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | Выполнение | | | | |  | |  | | | | упражнений | | | | | | | | | | | | для | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | укрепления | | | | | голеностопных | | | | | | | | | | | | | | суставов | | | | | | | и | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | стоп. | Выполнение | | | | | | | | | | упражнений для | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | укрепления туловища, лежа на животе, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | спине, сидя на г/скамейке, у г/бревна, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | сидя и стоя. | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |
| **3** | | **Общеразвивающие** | | Упражнения | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | с | | | | Удерживание | | | | | | | г/палки | | | | | | | двумя | | | | | | |  | | руками | | | | | |  | |
|  | | **и корригирующие** | | гимнастическими палками. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | хватом сверху и хватом снизу, перед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **упражнения с** | | Упражнения с флажками. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | собой, внизу перед грудью, над головой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **предметами** | | Упражнения | | | | | | | | | | | | | с | | | | малыми | | | | | | | | | Перекладывание палки из одной руки в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | обручами. | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | другую перед собой. Выполнение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | Упражнения с малыми мячами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | различных и.п. с г/палкой. Поднимание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | Упражнения | | | | | | | | | | | | | с | | | | большими | | | | | | | | | рук в стороны, вперед, вверх, круговые | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | мячами. | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | движения стоя на месте и в ходьбе с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | флажками. Помахивание флажками над | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | головой. | | Удерживание обруча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | двумя | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | руками хватом сверху и хватом снизу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | перед собой над головой. Принятие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | различных и.п. с обручем в руках. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | Прокатывание обруча и ловля его после | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | прокатывания. | | | | | | |  | | | |  | | | Подбрасывание , | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | разбрасывание , собирание малых мячей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | Прокатывание, ловля после | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | прокатывания Перебрасывание м/мяча с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | одной руки на другую. Удары м/мяча о | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | пол и ловля его двумя руками. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | Поднимание большого мяча вперед, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | вверх, опускание вниз, перекатывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | сидя, стоя. Перекладывание б/мяча с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | одного места на другое. Перекладывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | б/мяча с одной ладони на другую. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | Броски мяча вверх, удары о пол, о стену | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | и ловля его двумя руками. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| **4** | | **Элементы** |  | Группировка лежа на спине, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков группировки лежа на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **акробатических** |  | упоре стоя на коленях. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | спине | | | в | | |  | | | | упоре | | | |  | | | | стоя | | | | | | на | | | | |  | |
|  | | **упражнений** |  | Перекаты в положении лежа в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | коленях .Выполнение | | | | | | | | | | | | |  | перекатов | | | | | | | | | | в | | | | |  | |
|  | |  |  | разные стороны. | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | |  | |  | | | положении лежа в разные стороны. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| **5** | | **Лазанье** |  | Передвижение на четвереньках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | навыков | | | | | | | | | | передвижения | | | | | | | | | | | на | | | | |  | |
|  | |  |  | по коридору шириной 20-25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | четвереньках по коридору шириной 20- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | см, | | |  | | | | по | | |  | |  | | |  | г/скамейке. | | | | | | | | | | 25 см, по г/скамейке. Произвольное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | Произвольное | | | | | | | | | | | |  | | | лазанье | | | | | |  | | по | | | лазание по | | | | | | г/стенке. Подлезания | | | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | | |  | |
|  | |  |  | г/стенке, не пропуская реек. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | перелезания через препятствия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | |  |  | Подлезание под препятствие и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | |  |  | перелезание через горку матов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | |  |  | и г/скамейку. | | | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| **6** | | **Висы** |  | Упор в положении присев и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | навыка | | | | | | | принятия | | | | | | | | положения | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | лежа на матах. | | | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | упора присев и лежа на матах. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | |  | |
| **7** | | **Равновесие** |  | Ходьба | | | | | | | по | | | | |  | | | начерченному | | | | | | | | | | | Освоение | | |  | | | навыков | | | | | | |  | ходьбы | | | | | | | | | | по | | | | |  | |
|  | |  |  | коридору шириной 20 см, по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | начерченному коридору шириной 20 см; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | доске, положенной на пол. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | по доске, положенной на пол; стойке на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | Стойка на носках 3-4 сек. и на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | носках 3-4 сек. | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | |  |  | одной | | | | | | | ноге. | | | | |  | | | Ходьба | | | | | |  | | по | | | Освоение | | |  | | | навыков | | | | | | |  | ходьбы | | | | | | | | | | по | | | | |  | |
|  | |  |  | г/скамейке | | | | | | | | | |  | | с | | |  | различным | | | | | | | | | | г/скамейке с различным положением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | положением рук. | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | |  | |  | | | рук. | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | Выполнение | | | | | | стойки | | | | | | | | на носках, | | | | | | | | | | на | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | одной ноге. | | | | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| **8** | | **Передача и** |  | Переноска | | | | | | | | | | мяча | | | | | | 1 | | | | |  | | кг | | | Освоение навыков переноски мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 кг | | | | |  | |
|  | | **переноска** |  | различными способами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | различными | | | | | | способами, | | | | | | | | | | | |  | | | | г/палок, | | | | | | |  | |
|  | | **предметов,** |  | Переноска г/палок, флажков, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | флажков, обручей, мячей, г/скамейки, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **спортивного** |  | обручей, мячей, г/скамейки, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мата вчетвером. | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | | **оборудования** |  | мата вчетвером. | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| **9** | | **Упражнения для** | | Построение | | | | | | | | | |  | | в | | |  | круг | | | | |  | | по | | | Увеличение | | | | | | и | | | | уменьшение | | | | | | | | | | | | круга | | | | | | |  | |
|  | | **развития ПВД** | **и** | ориентиру. Ходьба и прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | движением вперед, назад, в сторону и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **точности** |  | по | | | ориентирам, | | | | | | | | | | | | начерченным | | | | | | | | | | | воспроизведение | | | | | | | | | | его | | | | с | | | | закрытыми | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **движений** |  | на полу. | | | | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | глазами на ориентир, предложенный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | учителем. Освоение навыков ходьбы по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | ориентирам, начерченным на полу; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | выполнение прыжков в длину с места | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | толчком двух ног в начерченный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | ориентир. | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | |  |  |  | | |  | | | |  | | | **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | 20 | |
| **1** | | **Основы знаний** |  | Т/б | | |  | | | | на | | |  | | уроках | | | | | | | | |  | | л/п. | | | Знакомство | | | | | | с т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | | л/п. | | | | |  | |
|  | |  |  | Подготовка | | | | | | | | | | к | | | | | занятиям | | | | | | | | на | | | Усвоение сведений об одежде и обуви | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | |  |  | лыжах. Одежда и обувь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | лыжника; | | | о | | | прикреплении | | | | | | | | | | | | и | | | | снятии | | | | | | |  | |
|  | |  |  | лыжника. | | | | | | | Прикрепление лыж | | | | | | | | | | | | | | | | | | | лыж. Знакомство | | | | | | | | | | | | | с | элементарными | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | к | | | обуви, | | | | | | |  | | снятие | | | | | | | | | лыж. | | | | | понятиями о ходьбе | | | | | | | | | | | | | и передвижении на | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | Элементарные | | | | | | | | | | | |  | | | понятия | | | | | |  | | о | | | лыжах. | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | |  |  | ходьбе | | | | | | | и | | | передвижении | | | | | | | | | | | | | на | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | |  |  | лыжах. | | | | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| **2** | | **Подготовка** | **к** | Построение с лыжами, переход | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | |  | | | и | | | | закрепление | | | | | | | | | | | | навыков | | | | | | |  | |
|  | | **ходьбе на лыжах** |  | на учебный круг. | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | |  | |  | | | построения с лыжами, перехода на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | Ходьба | | | | | | |  | | |  | | на | | | | месте | | | | | | | с | | | учебный круг. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | подниманием носков лыж. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | ходьбы на месте с подниманием носков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | лыж. | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| **3** | | **Передвижение на** | | Ходьба | | | | | | приставным | | | | | | | | | | | | | шагом. | | | | | | | Освоение навыков ходьбы приставным, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | **лыжах** | | Ходьба | | | | | | ступающим | | | | | | | | | | | | | шагом. | | | | | | | ступающим | | | | | | | | шагом. | | | | | | | | Выполнение | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | |  | | Поворот переступанием вокруг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | поворотов переступанием вокруг концов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | |  | | концов лыж. Прогулки на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | лыж. Усвоение | | | | | | | | навыков совершать | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | |  | | лыжах. Катание с небольших | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | прогулки на лыжах. Формирование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | |  | | горок. Передвижение на лыжах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | навыков катания с небольших Усвоение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | |  | | до 0.5 км за урок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | навыков передвижения на лыжах до 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | |  | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | км. | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | |  | | | | | | Подвижные игры | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | 36 | | |
| **4** | **Подвижные игры.**  **Основы знаний.** | | | Игры с элементами ОРУ. Коррекционные игры. Игры с бегом, метание и прыжками.  Т/Б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.  Знакомство с т/б на уроках по подвижным играм. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема раздела** |  | |  | | **Тема урока** | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  | | | | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | **Кол.** | |
|  | |  |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | | |  | **час.** | |
|  | |  |  | |  | |  | | |  | | | | **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | | |  | 39 | |
| **1** | | **Основы знаний** | Т/б | | на | | уроках | | | | | | | физкультуры. | | | | | | | | | | Знакомство с т/б на уроках физкультуры. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Понятие о правильной осанке, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Формирование | | | | | | | | | | знаний | | | | | | | о | | правильной | | | | | | 1 | |
|  | |  | ходьбе, | | | |  | | | беге, | | | | | | | |  | метании, | | | | | осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
|  | |  | прыжках. | | | |  | | |  | | | |  | | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | | |  |  | |
| **2** | | **Ходьба** | Т/б на уроках л/а. | | | | | | | | | | | | | | | Понятие | | | | | о | Знакомство с т/б на уроках л/а. Усвоение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | начале ходьбы и бега. | | | | | | | | | | | | | | | | Ходьба с | | | | | сведений о начале ходьбы и бега. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | изменением скорости. Ходьба с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков ходьбы с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | различным положением рук: на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | скорости. Освоение навыков ходьбы с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | пояс, к плечам, перед грудью, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | различным положением рук: на пояс, к | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | за голову. Ходьба с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | плечам, перед грудью, за голову. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | направлений | | | | | | | по | | | | ориентирам | | | | | | | | | и | Освоение навыков ходьбы с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | командам учителя. Ходьба с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | направлений по ориентирам и командам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | перешагиванием через большие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | учителя. | | | | Освоение | | | | | | | | навыков | | | | | | | ходьбы | | | | | с |  | |
|  | |  | мячи. | | | |  | | |  | | | | Ходьба | | | | | | | | | с | перешагиванием через большие мячи. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | перешагиванием через большие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Усвоение навыков ходьбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с высоким | | | | | |  | |
|  | |  | мячи с высоким подниманием | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | подниманием бедра. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | |  |  | |
|  | |  | бедра. Ходьба с высоким | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | | |  |  | |
|  | |  | подниманием бедра. | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | | |  |  | |
| **3** | | **Бег** | Бег | | на | | месте | | | | | | | с | | | |  | высоким | | | | | Усвоение навыков бега на месте с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | подниманием бедра. Бег на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | высоким подниманием бедра. Усвоение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | носках. Бег с преодолением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | навыков бега на носках. Закрепление | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | простейших | | | | | | |  | | | | препятствий | | | | | | | | | | навыков | | | | бега | | | | | | | | с | | | | | преодолением | | | | | | | |  | |
|  | |  | (канавки, подлезание под сетку, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | простейших | | | | | | | | | | препятствий. | | | | | | | | | Усвоение | | | | | |  | |
|  | |  | обегание стойки и т.д.) Бег на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | навыков | | | | бега | | | | | | на | | скорость | | | | | | | 20-30 м. | | | | | |  | |
|  | |  | скорость | | | | 20-30 м. Медленный | | | | | | | | | | | | | | | | | Усвоение навыков медленного бега до 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | бег до 1,5 минут. Чередование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | минут. Формирование навыков бега и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | бега и ходьбы на расстоянии до | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ходьбы на расстоянии до 40 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
|  | |  | 40 м. | |  | |  | | |  | | | |  | | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | |  | | | | |  |  | |
| **4** | | **Прыжки** | Прыжки | | | | на | | | одной | | | | | | | |  | ноге | | | | на | Освоение | | | | навыков | | | | | | | | прыжков | | | | | | | на одной | | | | | |  | |
|  | |  | месте, с продвижением вперед, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ноге на месте, с продвижением вперед, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | в стороны. | | | | | | |  | | | | Прыжки | | | | | | | | | в | стороны. | | | |  | | | | | | Усвоение | | | | | | |  | | навыков | | | | | |  | |
|  | |  | глубину с высоты 30-40 см с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | прыжков в глубину с высоты 30-40 см с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | мягким приземлением. Прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мягким приземлением. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | в высоту с шага. | | | | | | | | | | | | | | | Прыжки в | | | | | | прыжков с шага. | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | |  | | | | |  |  | |
|  | |  | длину с небольшого разбега. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Усвоение навыков прыжков в длину с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Прыжки с прямого разбега в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | небольшого разбега. Усвоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | высоту. | | | |  | | |  | | | |  | | | |  |  | | | |  | прыжков с прямого разбега в высоту. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **5** | | **Метание** | Метание большого мяча двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | | навыков | | | | | | | | метания | | | | | | | большого | | | | | |  | |
|  | |  | руками из-за головы в парах. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мяча двумя руками из-за головы в парах. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Метание большого мяча двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | | навыков | | | | | | | | метания | | | | | | | большого | | | | | |  | |
|  | |  | руками | | | | снизу с места в стену. | | | | | | | | | | | | | | | | | мяча двумя руками снизу с места в стену. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Метание теннисного мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | по | Освоение | | | | навыков | | | | | | | | метания | | | | | | | теннисного | | | | | |  | |
|  | |  | горизонтальной | | | | | | | | | | | цели | | | | | с места | | | | | мяча | | | |  | | | | | | по | | горизонтальной | | | | | | | | | | | | и |  | |
|  | |  | правой и левой рукой. Метание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | вертикальной цели с места правой и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | теннисного | | | | | | | мяча с | | | | | | | |  | места | | | | в | левой рукой. Усвоение навыков метания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | вертикальную цель | | | | | | | | | | | | | | |  | правой | | | | и | теннисного мяча с места одной рукой на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | левой | | | | | рукой. | | | | | | | | Метание | | | | | | | | дальность. Выполнение | | | | | | | | | | | | | | | бросков н/мяча | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | теннисного мяча с места одной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 кг, сидя, из-за головы. | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
|  | |  | рукой на дальность. Броски | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
|  | |  | набивного мяча 1 кг, сидя, из-за | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
|  | |  | головы. | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | |  |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | | **Гимнастика** | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | 46 | |
| **1** | | **Основы знаний** | Т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | гимнастики. | | | | | | | | Знакомство с т/б на уроках гимнастики; с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Элементарные | | | | | | | | | сведения | | | | | | | | | о | | | элементарными сведениями о правильной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | |  | правильной осанке, равновесии. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | осанке, равновесии. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Построение | | | | | |  | | | в | | | | шеренгу | | | | | и | | | построения в шеренгу и равнению по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | равнение по носкам по команде | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | носкам по команде учителя. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |  | |
|  | |  | учителя. | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | |  |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
| **2** | | **Строевые** | Выполнение | | | | | |  | | |  | | | | команд. | | | | | | | | Формирование | | | | | | | | | знаний | | | | | | о | | | выполнении | | | | | | |  | |
|  | | **упражнения** | Ознакомление с левой и правой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | команд: | | | | | « | | |  | Равняйсь!», | | | | | | | | | «Смирно!», | | | | | | |  | |
|  | |  | сторонами зала. Ходьба в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | «Вольно!», | | | | | «На месте | | | | | | | | | | шагом | | | | | | марш!», | | | |  | |
|  | |  | колонне с левой ноги. Бег в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | «Шагом марш!», «Класс стой!», | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | расчету | | | |  | |
|  | |  | колонне по прямой и со сменой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | по порядку. | | | | | | | | Ознакомление | | | | | | | | | | с | | | левой и | | | |  | |
|  | |  | направлений | | | | | | | | | по | | | | ориентирам. | | | | | | | | правой сторонами зала. Освоение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Перестроение из | | | | | | | | | | | | | колонны по | | | | | | | | навыков ходьбы в колонне с левой ноги. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | одному в круг, двигаясь за | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков бега в колонне по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | учителем. | | | | |  | Перестроение | | | | | | | | | | | | из | | | прямой и со сменой направлений по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | колонны по одному в колонну | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ориентирам. Перестроение из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | колонны | | | |  | |
|  | |  | по двое, взявшись за руки. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | по одному в круг, двигаясь за учителем; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | из колонны по одному в колонну по двое, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | взявшись за руки. | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
| **3** | | **Общеразвиваю** | Основные | | | | |  |  | | | положения | | | | | | | | | и | | | Освоение | | | | |  | | |  | навыков | | | | | |  | | | выполнения | | | | | | |  | |
|  | | **щие** | движения рук, ног, туловища, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | статических и динамических упражнений | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **упражнения без** | головы. | | | | | Упражнения | | | | | | | | | | | | | на | | | для головы, конечностей, туловища. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **предметов** | дыхание. | | | | |  | Упражнения | | | | | | | | | | | | для | | | Освоение | | | | |  | | |  | навыков | | | | | |  | | | выполнения | | | | | | |  | |
|  | |  | развития мышц кистей рук и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | дыхательных | | | | | | | |  | упражнений. | | | | | | | | | Выполнение | | | | | | |  | |
|  | |  | пальцев. | | | | |  | Упражнения | | | | | | | | | | | | на | | | упражнений для развития мышц кистей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | расслабление | | | | | | | | |  | | | | мышц. | | | | | | | | рук и пальцев. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Упражнения для формирования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | расслабления мышц. Усвоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | правильной | | | | | |  | | |  | | | | осанки. | | | | | | | | формирования | | | | | | | | | правильной | | | | | | | | | | | | осанки. | | | |  | |
|  | |  | Упражнения | | | | | |  | | | для | | | | укрепления | | | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | мышц голеностопных суставов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мышц голеностопных суставов и стоп. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | и стоп. Упражнения для | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | укрепления мышц туловища (в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мышц туловища (в положении разгрузки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | положении | | | | |  |  | | |  | | | | разгрузки | | | | | | | | позвоночника). | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
|  | |  | позвоночника). | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | |  |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
| **4** | | **Общеразвиваю** | Упражнения | | | | | |  | | |  | | | |  | | | | | с | | | Удерживание | | | | | | | |  | палки | | | | | | | | | различными | | | | | | |  | |
|  | | **щие и** | гимнастическими | | | | | | | | | | | | | палками. | | | | | | | | способами при ходьбе. Поворачивание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **корригирующи** | Упражнения с флажками. С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | палки из горизонтального положения в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **е упражнения с** | малыми обручами. С малыми | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | вертикальное. Подбрасывание и ловля | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **предметами** | мячами. С большими мячами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | палки. Выполнение ОРУ с флажками в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | руках на месте и в ходьбе. Приседания с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | обручем в руках. Прокатывание и ловля | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | обруча. Вращение обруча на правой руке. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | Сгибание, разгибание, вращение кисти, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | предплечья и всей руки с удержанием | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | малого мяча. Подбрасывание м/мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | вверх перед собой и ловля его двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | руками. Удары м/мяча о пол и ловля его | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | двумя руками. Прокатывание м/мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | между ориентирами, по ориентирам. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | Принимание | | | | | | | | различных и.п., удерживая | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | большой мяч в руках. Катание мяча сидя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | двумя руками после поворота направо, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | налево, | | | | | кругом, | | | | | | | | | | после | | | | | | хлопка. | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | Подбрасывание мяча на руке (правой, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | левой) | | | | | несколько | | | | | | | | | | раз | | |  | | | подряд. | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | Удары мяча о пол и ловля его двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | руками. | | | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |
| **5** | | **Элементы** | Кувырок вперед по наклонному | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | | | | | навыков | | | | | | | | | выполнения | | | | | | | | |  | |
|  | | **акробатических** | мату, стойка на лопатках, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | группировки | | | | | | | и | | | | | | | кувырка | | | | | | вперед. | | | | |  | |
|  | | **упражнений** | согнув ноги. | | | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | Знакомство с выполнением стойки на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | лопатках. | | | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |
| **6** | | **Лазание и** | Лазанье | | |  | | | | | по | | | |  | | наклонной | | | | | | | Освоение навыков лазанья по наклонной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **перелезание** | г/скамейке | | | | | | | |  | | | | и | | | | | г/стенке | | | | г/скамейке | | | | | | |  | | | | | | | одноименным | | | | | | | | | и | |  | |
|  | |  | одноименным и разноименным | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | разноименным способами. То же по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | способами. | | | | | | | |  | | | | Ползание | | | | | | | | на | гимнастической стенке. Ползание на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | четвереньках | | | | | | | | по | | | | | | кругу | | | | | | с | четвереньках по кругу с толканием | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | толканием | | | | | | | | впереди | | | | | | | | | себя | | | | впереди себя | | | | | | | набивного мяча, в сторону | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | набивного мяча, в сторону и на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | и | | на | скорость. | | | | | | | | | | | Подлезание | | | | | | | | | под | |  | |
|  | |  | скорость. | | | | | | | | Подлезание | | | | | | | | | | | | и | препятствие высотой 30 – 40 см. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | перелезание через препятствия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Перелезание через препятствие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | высотой | | | | |  | |
|  | |  | Перелезание | | | | | | | | со | | | | скамейки | | | | | | | | на | до 70 см. Перелезание со скамейки на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | скамейку | | | | | | | |  | | | | произвольным | | | | | | | | | скамейку | | | | | | | произвольным | | | | | | | | | | | | | способом | | | | |  | |
|  | |  | способом | | | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | (расстояние между скамейками – 20 – 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | см). | |  |  | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |
| **7** | | **Висы** | В висе на г/стенке сгибание и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сгибание и | | | | | | | разгибание | | | | | | | | | ног в | | | | висе | | | на | |  | |
|  | |  | разгибание | | | | | | | | ног. | | | | | | Упор | | | | | | на | г/стенке. Выполнение упора на г/стенке в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | г/стенке в положении стоя, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | положении стоя, меняя рейки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  | |  | меняя рейки. | | | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  |  | |  |  | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |
| **8** | | **Упражнения на** | Ходьба | | | по | | | | |  | | | | г/скамейке | | | | | | | | с | Освоение навыков ходьбы по г/скамейке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **равновесие** | предметами, | | | | | | | | на | | | | | | носках, | | | | | | с | с предметами (мяч, обруч, палка, флаг). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | различным положением рук, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | Ходьба по скамейке на носках с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | перешагиванием | | | | | | | | | | | |  | |  | | | через | | | | различными движениями рук. Ходьба по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | предметы. | | | | | | | | Ходьба | | | | | | | | |  | | | по | скамейке, с перешагиванием через | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | наклонной г/скамейке. | | | | | | | | | | | | | | | | | Ходьба | | | | предметы высотой 10 – 15 см. Ходьба по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | по |  | | скамейке | | | | | | | | | | |  | | | боком | | | | наклонной скамейке (высота верхнего | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | приставными | | | | | | | | шагами. | | | | | | | | | Ходьба | | | | конца | | | 30 – 40 см). Ходьба по скамейке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | по рейке г/скамейки. Стойка на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | боком приставными шагами. Ходьба по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | одной ноге, другая в сторону, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | рейке г/скамейки. | | | | | | | | | | | | | | Ходьба по | | | | | | полу | | | по | |  | |
|  | |  | вперед, назад с различным | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | начерченной линии. Выполнение стойки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | положением рук (3 – 4 с). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | на одной ноге, другая в сторону, вперед, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | назад с различным положением рук (3 – 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | с). | |  |  | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |
| **9** | | **Переноска** | Передача | | | | | | | | и | | | |  | | переноска | | | | | | | Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | передачи | | | | | | большого | | | | |  | |
|  | | **грузов и** | спортивного | | | | | | | |  | | | | оборудования | | | | | | | | | мяча в колонне по одному сбоку, назад и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **передача** | различными способами. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | вперед. Коллективная переноска матов, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **предметов** |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | низкого бревна, скамеек. Переноска двух | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | набивных мячей до 4 кг различными | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | способами | | | | | | | (катанием, на руках). | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | Переноска палок от 8 до 10 штук | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| **10** | | **Упражнения** | Построение | | | | | | | | в | | | |  | | шеренгу | | | | | | с | Освоение навыков построения в шеренгу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **для развития** | изменением | | | | | | | | места | | | | | | построения | | | | | | | с изменением места построения по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **пространственн** | по | ориентиру, | | | | | | | | | | | построение в | | | | | | | | | заданному ориентиру (черта, квадрат). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **о-временной** | кругу на определенное место. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Построение в кругу на определенное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **дифференциров** | Ходьба, | | | повороты, | | | | | | | | | | | прыжки по | | | | | | | место (по ориентирам). | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | | | | |  | |
|  | | **ки и точности** | ориентирам. | | | | | | | |  | | | |  | | Изменение | | | | | | | шагов вперед, назад, вправо в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **движений** | направления | | | | | | | |  | | | | лазанья | | | | | | | | по | обозначенное | | | | | | | место | | | | | | | с | | открытыми и | | | | | | | | |  | |
|  | |  | определенным | | | | | | | | | | | |  | | ориентирам. | | | | | | | закрытыми глазами. Движение в колонне | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Подбрасывание мяча вверх до | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | | изменением | | | | | | | | | | | | направлений | | | | | | | | | по | |  | |
|  | |  | определенного | | | | | | | | | | | |  | | ориентира. | | | | | | | ориентирам. Ходьба по ориентирам, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Выполнение и.п. рук по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | начерченным на скамейке. Повороты к | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | словесной инструкции учителя. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ориентирам без контроля зрения в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Ходьба | | | с | | | | |  | | | | определением | | | | | | | | | момент поворота. Прыжок в длину с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | интервалов времени. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | места в обозначенный ориентир и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | воспроизведение его без контроля зрения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | Лазанье по определенным ориентирам с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | изменением направления. Подбрасывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | мяча вверх до определенного ориентира. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | Поднимание прямых рук вперед, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | стороны до определенной высоты и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | воспроизведение | | | | | | | | | | |  | | упражнения | | | | | | | | | без | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | контроля зрения. | | | | | | | | | | | Маршировка | | | | | | | | | на месте | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | 5с., | 7с., | | | | | 9с | | | | | | | с | | | определением | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | продолжительности времени. Ходьба в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | обход в колонне до 10 с, вторично до 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | с. | с определение | | | | | | | | | | | | интервалов | | | | | | | времени | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | (дольше, меньше). | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | | **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | | 7 | |
| **1** | | **Основы знаний** | Т/б на уроках л/п. | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | Формирование знаний по т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | лыжной подготовки. Подготовка к | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | занятиям на лыжах. Усвоение сведений | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | об | одежде | | | | | | | | | | и | | обуви | | | | | | | лыжника. | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **2** | | **Строевые** | Построение в одну шеренгу с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Усвоение навыков построения с лыжами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **упражнения** | лыжами. Выполнение команд. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | шеренгу. | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | | | | | команд: | | | | | |  | |
|  | |  | Передвижение | | | | | | | | | | с | | | | лыжами | | | | | в | | «Становись!», «Разойдись!». Закрепление | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | руках. | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | навыков передвижения с лыжами в руках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **3** | | **Передвижение** | Передвижение | | | | | | | | | | на | | | | лыжах друг | | | | | | | Освоение | | | | | | навыков | | | | | | | передвижения | | | | | | | | | на | | | |  | |
|  | | **на лыжах** | за другом. | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | лыжах друг за другом по учебной лыжне | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | скользящим шагом. | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **4** | | **Повороты на** | Поворот | | | | | | | | | | на | | | | месте | | | | | | | Освоение | | | | | | навыков | | | | | | | поворота | | | | | | | на месте | | | | | |  | |
|  | | **лыжах** | переступанием | | | | | | | | | | вокруг носков | | | | | | | | | | | переступанием вокруг носков лыж. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | |  | лыж. | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | |  |  | | | | |  | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **5** | | **Передвижения** | Передвижение | | | | | | | | | | на | | | | лыжах | | | | | до | | Формирование навыков передвижения на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **на лыжах** | 600 м за урок. | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | лыжах. | | | | | |  | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13 | |
|  | **Подвижные игры.** | | Игры с элементами ОРУ. Коррекционные игры. Игры с бегом, метанием и прыжками. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Основы**  **знаний** | | Т/б на уроках физкультуры. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Формирование знаний по т/б на уроках по подвижным играм | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Тема урока** | | | | | | | | | |  | |  | | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | | | | | | | | | | | | | |  | |  | **Кол.** |
|  | **раздела** |  | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | **час.** |
|  |  |  | | | | **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | 33 |
| **1** | **Основы** | Т/б на уроках физкультуры. | | | | | | | | | | | |  | | Усвоение сведений о т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
|  | **знаний** |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | физкультуры. | | | | | Формирование знаний | | | | | | | | | | | о |  |
|  |  |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | значении | | физических упражнений для | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | здоровья человека, названии снарядов и | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | г/элементов. | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |  |
| **2** | **Ходьба** | Т/б на уроках л/а. | | | | | | | | Ходьба в | | | | | | Формирование знаний по т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | медленном, среднем и быстром | | | | | | | | | | | | | | л/а. Формирование | | | | | | | | навыков ходьбы | | | | | | | | в |  |
|  |  | темпе. Ходьба с выполнением | | | | | | | | | | | | | | медленном, среднем и быстром темпе. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | упражнений | | | | для | | | | рук | | | | в | | Освоение | | навыков | | | | | | | | | ходьбы | | |  | | с |  |
|  |  | чередовании | | | | с | | | | другими | | | | | | выполнением упражнений для рук в | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | движениями. Ходьба со сменой | | | | | | | | | | | | | | чередовании с другими движениями. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | положений рук – вперед, вверх, | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков ходьбы со сменой | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | с хлопками и т.д. Ходьба | | | | | | | | | | | | | | положений рук – вперед, вверх, с | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | шеренгой с | | | | контролем | | | | | | и без | | | | хлопками и т.д. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | контроля зрения. | | | | | | | |  | |  | |  | | ходьбы шеренгой с | | | | | | | | контролем | | | | | | и без | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | контроля зрения. | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
| **3** | **Бег** | Медленный | | | | бег до 3 минут. | | | | | | | | | | Освоение навыков медленного бега до 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Понятие высокий старт. Бег в | | | | | | | | | | | | | | минут. | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  |  | чередовании с ходьбой до 100 | | | | | | | | | | | | | | Формирование понятия «высокий старт». | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | м. Челночный бег (3×5 м). Бег | | | | | | | | | | | | | | Закрепление навыков бега в | | | | | | | | | | | чередовании | | | | | |  |
|  |  | на скорость до 40 м. | | | | | | | |  | |  | |  | | с ходьбой до 100 м. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Повторный | | | | быстрый | | | |  | | бег | | на | | челночного бега (3×5 м). Освоение | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | месте 5-8 сек. Бег с высоким | | | | | | | | | | | | | | навыков | | бега | | | на | | | скорость до | | | | | | 40 | | м. |  |
|  |  | подниманием бедра. Бег с | | | | | | | | | | | | | | Формирование | | | | | навыков | | | | | | повторного | | | | | |  |
|  |  | захлестыванием голени | | | | | | | | | | назад. | | | | быстрого бега на месте 5-8 сек. Освоение | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Понятие | | | | эстафетный | | | | | | | | бег | | навыков бега с высоким подниманием | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | (встречная | | | | эстафета). | | | | | | | | | | бедра. Освоение навыков бега | | | | | | | | | | | | | |  | | с |  |
|  |  | Встречная эстафета. | | | | | | | |  | |  | |  | | захлестыванием голени назад. | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | Формирование | | | | | | понятия | | | | «эстафетный | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | бег». |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | Освоение навыков бега по встречной | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | эстафете. |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
| 4 | **Прыжки** | Прыжки |  | с | ноги | | | на | | | ногу | | | | с | Освоение навыков прыжков с ноги на | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | продвижением | | | | |  | вперед | | | | |  | | на | ногу с продвижением вперед на отрезке | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | отрезке 15 м. Прыжки на одной | | | | | | | | | | | | | | 15 м. Освоение навыков прыжков | | | | | | | | | | | | | | | на | |  |
|  |  | ноге с продвижением вперед на | | | | | | | | | | | | | | одной ноге с продвижением вперед на | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | отрезке 10 м. Прыжки в длину | | | | | | | | | | | | | | отрезке 10 м. Формирование навыков | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | без учета | | места | | | | отталкивания | | | | | | | | прыжков |  | | в | длину | | | без | | | учета | | | места | | | |  |
|  |  | способом |  |  | «согнув | | | |  | | ноги». | | | | | отталкивания способом «согнув ноги». | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Ознакомление | | | | | с | прыжком | | | | | | | с | Ознакомление с прыжком с разбега | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | разбега |  |  |  | |  |  |  | | способом | | | | | способом |  | |  |  | |  | «перешагивание». | | | | | | | | | |  |
|  |  | «перешагивание». Прыжки в | | | | | | | | | | | | | | Формирование | | | | | | навыков | | | | прыжков | | | | | в | |  |
|  |  | высоту | с | | разбега | | | |  | | способом | | | | | высоту |  | |  | с | | разбега | | | |  | | способом | | | | |  |
|  |  | «перешагивание». | | | | | |  |  | |  | |  | |  | «перешагивание». | | | | | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
| 5 | **Метание** | Метание малого мяча с места | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков метания малого мяча | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | на дальность правой и левой | | | | | | | | | | | | | | с места на дальность правой и левой | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | рукой. Метание малого мяча с | | | | | | | | | | | | | | рукой. |  | | Освоение | | | | навыков | | | | | метания | | | | |  |
|  |  | места в | горизонтальную | | | | | | | | | | цель | | | малого мяча с места в горизонтальную | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | правой и левой рукой. Метание | | | | | | | | | | | | | | цель правой и левой рукой. Освоение | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | малого мяча с места в | | | | | | | | | | | | | | навыков метания малого мяча с места в | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | вертикальную | | | | | цель | | правой | | | | | | и | вертикальную цель правой и левой рукой. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | левой рукой. Метание мяча на | | | | | | | | | | | | | | Формирование навыков метания мяча на | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | дальность | |  |  | | отскока | | | | | |  | | от | дальность | | | отскока | | | | от | | баскетбольного | | | | | | | |  |
|  |  | баскетбольного | | | | |  | щита | | | | |  | | на | щита на расстоянии 4-8 м. Формирование | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | расстоянии 4-8 м. Метание | | | | | | | | | | | | | | навыков метания теннисного мяча на | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | теннисного мяча на дальность с | | | | | | | | | | | | | | дальность с места. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | места. |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | бросков н/мяча 1 кг из-за головы. | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |
|  |  | Броски н/мяча 1 кг из-за | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | головы. |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | **Гимнастика** | | | | | | | | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | | 46 |
| **1** | **Основы** | Т/б на уроках | | | | | | гимнастики. | | | | | | | | Формирование знаний по т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **знаний** | Элементарные | | | | |  | сведения | | | | |  | | о | гимнастики. Формирование сведений о | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
|  |  | скорости, ритме, темпе, степени | | | | | | | | | | | | | | скорости, |  | |  | ритме, | | | темпе, | | | | | степени | | | | |  |
|  |  | мышечных усилий. | | | | | | |  | |  | |  | |  | мышечных усилий. | | | | | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
| **2** | **Строевые** | Построение в колонну, шеренгу | | | | | | | | | | | | | | Закрепление | | | | навыков | | | | | построения | | | | | | в | |  |
|  | **упражнения** | по инструкции. | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | колонну, шеренгу по инструкции. | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |
|  |  | Выполнение команд. Расчет по | | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | команд: | | | | |  | «Равняйсь!», | | | | | | |  |
|  |  | порядку. |  |  | Повороты на месте | | | | | | | | | | | «Смирно!», | | | |  | | «Вольно!». Расчет по | | | | | | | | | | |  |
|  |  | направо, налево. | | | | | |  |  | |  | |  | |  | порядку. |  | |  | Выполнение поворотов на | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Размыкание | | |  | | и |  | смыкание | | | | | | | месте направо, налево. | | | | | | | | | Команды: «На- | | | | | | | |  |
|  |  | приставными шагами. | | | | | | | | |  | |  | |  | пра-во!», |  | | «На-ле-во!». Поворот под счет | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Перестроение | | | | | из | колонны | | | | | | | по | «Раз», | «Два». | | | | | Освоение | | | | | | навыков | | | | |  |
|  |  | одному |  | в | колонну | | | | | | по | | два | | | размыкания | | | | и | | смыкания | | | | приставными | | | | | | |  |
|  |  | последовательными | | | | | | |  | |  | |  | |  | шагами. |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  | поворотами налево. | | | | | | |  | |  | |  | |  | Освоение |  | | навыков | | | | перестроения | | | | | | | | из | |  |
|  |  | Ходьба |  |  |  | | противоходом. | | | | | | | | | колонны по одному | | | | | | | в колонну по два | | | | | | | | | |  |
|  |  | Выполнение команд: «Шире | | | | | | | | | | | | | | последовательными | | | | | | | поворотами | | | | | | налево, | | | |  |
|  |  | шаг!», «Реже шаг!» | | | | | | |  | |  | |  | |  | направо по команде: «Налево (направо) | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | по два марш!». | | | | | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | Закрепление | | | |  | | навыков | | | | | |  | ходьбы | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | противоходом. | | | | | | Выполнение | | | | | | команд: | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | «Шире шаг!», «Реже шаг!» | | | | | | | | | |  | |  |  | |  | |  |
| **3** | **Общеразвива** | Основные | |  | положения | | | | | | | |  | | и | Движения | | |  | руками | | | вперед, | | | | | вверх | | | в | |  |
|  | **ющие** | движения | | рук, | | | ног, | | туловища, | | | | | | | соединении на четыре счета. | | | | | | | | | | | | Круговые | | | | |  |
|  | **упражнения** | головы. |  |  | Упражнения | | | | | | | |  | | на | движения руками в лицевой и боковой | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **без предметов** | дыхание. |  |  | Упражнения | | | | | | | | для | | | плоскости. Повороты туловища налево, | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | укрепления мышц кистей рук и | | | | | | | | | | | | | | направо с отведением прямых рук назад. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | пальцев. |  |  | Упражнения | | | | | | | |  | | в | Наклоны |  | | к | левой, | | | правой | | | | | ноге | | | с | |  |
|  |  | расслаблении | | | | |  |  |  | | мышц. | | | | | поворотами туловища. Приседания на | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Упражнения для формирования | | | | | | | | | | | | | | всей стопе и на носках, держась руками | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | правильной | | |  | |  |  |  | | осанки. | | | | | за рейку | | | | гимнастической | | | | | | | |  | стенки. | | | |  |
|  | **Общеразвива** | Основные | |  | положения | | | | | | | |  | | и | Движения | | |  | руками | | | вперед, | | | | | вверх | | | в | |  |
|  | **ющие** | движения | | рук, | | | ног, | | туловища, | | | | | | | соединении на четыре счета. | | | | | | | | | | | | Круговые | | | | |  |
|  | **упражнения** | головы. |  |  | Упражнения | | | | | | | |  | | на | движения руками в лицевой и боковой | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **без предметов** | дыхание. |  |  | Упражнения | | | | | | | | для | | | плоскости. Повороты туловища налево, | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | укрепления мышц кистей рук и | | | | | | | | | | | | | | направо с отведением прямых рук назад. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | пальцев. |  |  | Упражнения | | | | | | | |  | | в | Наклоны |  | | к | левой, | | | правой | | | | | ноге | | | с | |  |
|  |  | расслаблении | | | | |  |  |  | | мышц. | | | | | поворотами туловища. Приседания на | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Упражнения для формирования | | | | | | | | | | | | | | всей стопе и на носках, держась руками | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | правильной | | |  | |  |  |  | | осанки. | | | | | за рейку | | | | гимнастической | | | | | | | |  | стенки. | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |

Упражнения для Выполнение на память 3 – 4 ОРУ .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |  | | Ритмичное дыхание в | | | | | | | |  |
|  |  | | позвоночника | |  |  | ходьбе, | беге, | |  | подпрыгивании. | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | Произвольное | | изменение | | | глубины | и | |  |
|  |  | |  |  |  |  | темпа дыхания в соответствии с | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | характером | движений. | | | Одновременное | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | сгибание в кулак пальцев на одной руке и | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | разгибание на другой в медленном темпе | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | по показу учителя. Отведение и | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | приведение |  | пальцев | | | рук. | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | Противопоставление пальцев одной руки | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | пальцам | другой | | одновременно | | | и | |  |
|  |  | |  |  |  |  | поочередно. Сжимание пальцами кисти | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | малого мяча. Круговые движения кистью | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | вовнутрь, наружу. Маховые движения | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | расслабленной | | ногой. | |  | Выполнение | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | правильной осанки | | | в различных и.п. | | | с | |  |
|  |  | |  |  |  |  | небольшим грузом на голове поднимание | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | на носки. Ходьба приставными шагами | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | вперед, в сторону.Движения пальцами | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | ног, стопами с дозированным усилием. | | | | | |  | |  |
|  |  | |  |  |  |  | Подтягивание стопой веревки, лежащей | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | на полу, поднимание ее над полом, | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | удерживание пальцами ног. Захватывание | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | стопами предметов с подниманием их от | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | пола подбрасыванием вверх. Лежа на | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | спине, на груди, подтягивание на руках, | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | на наклонной гимнастической скамейке. | | | | | |  | |  |
|  |  | |  |  |  |  | Стоя на четвереньках, наклоны, повороты | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | головы, | туловища. | | |  | Поочередное | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | отведение рук, ног. Напряженное | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | прогибание. | |  |  |  |  |  | |  |
| **4** | **Общеразвива** | | Упражнения |  |  | с | Перехваты |  | палки. | Подбрасывание | | | и | |  |
|  | **ющие и** | | гимнастическими | | палками. | | ловля руками | | палки | | в вертикальном | | | |  |
|  | **корригирующ** | | Упражнения | с | малыми | | положении. Перекладывание палки из | | | | | | | |  |
|  | **ие** | | обручами. | Упражнения | | с | одной руки в другую под коленом | | | | | | | |  |
|  | **упражнения с** | | флажками. | Упражнения | | с | поднятой ноги. Выполнение упражнений | | | | | | | |  |
|  | **предметами** | | малыми мячами. Упражнения с | | | | с обручем. |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  | | большими мячами. Упражнения | | | | Пролезание в обруч. Перекатывание | | | | | | | |  |
|  |  | | с набивными мячами. | |  |  | обруча в ходьбе и беге 1 мин. Вращение | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | обруча левой и правой рукой 20 – 30 сек. | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | Поочередное отведение рук вправо-влево | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | с флажками в руках. Подбрасывание мяча | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | двумя руками и ловля его одной рукой. | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | Подбрасывание мяча одной рукой и | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | ловля его другой. Удары мяча о пол и | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | ловля его одной и двумя руками. | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | руками после поворота направо, налево, | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | кругом. |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  |  |  |  | Перебрасывания мяча в кругу влево, | | | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | вправо. Удары мяча о пол перед собой | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | поочередно правой и левой рукой. | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Поднимание мяча вперед, вверх, за | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | голову. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Перекатывания мяча в парах на | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | расстоянии 2 – 3 м. из положения мяч | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | вперед движения кистей вверх и вниз, | | | | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | влево и вправо. Круговые движения | | | | | | |  |  |
|  |  | |  |  |  |  | мячом в круговой плоскости. | | | | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | | **Элементы** | Перекаты в группировке. Из | | | | | | | | | | | | | Освоение | |  | |  | навыков | | | | переката | | | | в | |  | |
|  | | **акробатическ** | положения | | | лежа | | | | | на | спине | | | | группировке. Выполнение из | | | | | | | | | | положения | | | | |  | |
|  | | **их** | «мостик». | | |  | |  |  | |  |  |  |  |  | лежа на спине «мостик». Формирование | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **упражнений** |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | навыков 2-3-кувырка вперед (строго | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | индивидуально). | | | | | | |  | |  |  | |  |  | |  | |
| **6** | | **Лазанье** | Лазанье | | по | | |  | гимнастической | | | | | | | Лазанье по гимнастической стенке, вверх, | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | стенке. Лазанье по стенке в | | | | | | | | | | | | | вниз разноименными и одноименными | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | стороны приставными шагами. | | | | | | | | | | | | | способами, | | | |  | попеременно | | | | | приставляя | | | | |  | |
|  | |  | Лазанье по наклонной скамейке | | | | | | | | | | | | | сначала руку. Лазанье по стенке в | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | вверх и вниз с переходом на | | | | | | | | | | | | | стороны приставными шагами. Лазанье | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | стенку с опорой на колени. | | | | | | | | | | | | | по наклонной скамейке вверх и вниз с | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Лазанье с опорой на стопы и | | | | | | | | | | | | | переходом на стенку с опорой на колени. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | кисти | | рук. | | | Подлезание | | | | |  |  | и | Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | перелезание | | | | | под | | | препятствие | | | | | Подлезание под препятствие высотой 30 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | высотой | | | 30 | | | – | | 40 | |  | см, | | – 40 см, ограниченное с боков (стул). | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | ограниченное с боков (стул). | | | | | | | | | | |  |  | Перелезание через препятствие выстой 30 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | см. | |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |
| **7** | | **Висы** | Вис на г/стенке на согнутых | | | | | | | | | | | | | Формирование навыков виса на г/стенке | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | руках. Вис на канате с | | | | | | | | | | | | | на согнутых руках. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | помощью рук и ног сидя на | | | | | | | | | | | | | виса на канате с помощью рук и ног сидя | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | узле. | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | на узле. Выполнение упора на г/бревне, | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Упор | | на |  | | г/бревне, | | | |  |  |  | на | на г/скамейке, на г/козле. | | | | | | | | |  |  | |  |  | |  | |
|  | |  | г/скамейке, на г/козле. | | | | | | | | |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |
| **8** | | **Равновесие** | Равновесие | | | | | | на | | одной | | ноге | | | Выполнение | | | |  | упражнений | | | | на | | | развитие | | |  | |
|  | |  | со сменой положения руки | | | | | | | | | | | | | равновесия: | | | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |
|  | |  | и другой ноги. Ходьба и | | | | | | | | | | | | | нога вперед, одна рука вперед, другая в | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | повороты | | | | |  | на | | скамейке | | | | с | сторону, нога в сторону, руки в стороны: | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | доставанием предметов | | | | | | | | | | |  | с | нога назад руки вверх. | | | | | | | | |  | Ходьба | | | по | |  | |
|  | |  | пола в приседе и с | | | | | | | | | | | | | скамейке | | с | | доставанием | | | | | предметов | | | | с | |  | |
|  | |  | наклоном. | | | | | |  | |  |  |  |  |  | пола в приседе и с наклоном. Поворот | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | кругом переступанием и вставанием на | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | колено на скамейке. Ходьба по | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | наклонной доске (высота одного конца | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | 50 см ). Ходьба по рейке гимнастической | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | скамейки. | |  | |  | Расхождение | | | | |  | | вдвоем | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | поворотом при встрече на полу. | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |
| **9** | | **Опорные** | Прыжок | | |  | | боком | | | |  | через | | | Подготовка | | | | к | | | выполнению | | | | | опорных | | |  | |
|  | | **прыжки** | г/скамейку с опорой на руки. | | | | | | | | | | | | | прыжков. Освоение навыков прыжка | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Прыжок | | | в | |  | глубину | | | |  |  | из | боком через г/скамейку с опорой на руки. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | положения приседа. | | | | | | | | |  |  |  |  | Формирование навыка прыжка в глубину | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | из положения приседа. | | | | | | | | |  |  | |  |  | |  | |
| **10** | | **Передача** | Передача | | | большого | | | | | | мяча | |  | к | Передача | | большого мяча | | | | | | | к | колонне | | | по | |  | |
|  | | **предметов и** | колонне по одному над головой | | | | | | | | | | | | | одному над головой и между ног. | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | **переноска** | и между ног. | | | | |  |  | |  |  |  |  |  | Переноска трех набивных мячей | | | | | | | | | | | | до 6 кг | | |  | |
|  | | **груза** | Переноска | | | набивных мячей до | | | | | | | | | | различными | | | |  | способами. | | | | | Передача | | | | |  | |
|  | |  | 6 кг различными способами. | | | | | | | | | | | | | набивных мячей в колонне, шеренге, по | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Коллективная | | | | |  |  | | переноска | | | | | кругу. | | Коллективная | | | | | | |  | переноска | | | | |  | |
|  | |  | гимнастических снарядов. | | | | | | | | | |  |  |  | гимнастических | | | | | | | снарядов. | | | Переноска | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | груза по гимнастической скамейке. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | Переноска гимнастических палок от 10 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | до 15 штук. | | | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |
| **11** | | **Упражнения** | Перестроение | | | | |  | из | | круга | | |  | в | Перестроение | | | | | из | | круга | | в | квадрат | | | по | |  | |
|  | | **для развития** | квадрат по ориентирам. | | | | | | | | |  |  |  |  | ориентирам. Ходьба до различных | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **пространствен** | Ходьба | |  | до | | |  | | различных | | | | | ориентиров. Ходьба вперед: одна нога | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **но-временной** | ориентиров | | | и | | | повороты | | | |  | без | | идет по скамейке, другая по полу. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **дифференциро** | контроля зрения. Принятие и.п. | | | | | | | | | | | | | Повороты направо, налево без контроля | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **вки и** | рук с закрытыми глазами по | | | | | | | | | | | | | зрения. Принятие и.п. рук с закрытыми | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **точности** | инструкции учителя. | | | | | | | | |  |  |  |  | глазами | | по | | |  | | инструкции | | |  | | учителя. | | |  | |
|  | | **движений** | Прыжок | | | в | |  | высоту | | |  |  |  | до | Сгибание и разгибание туловища до | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | определенного | | | | | | ориентира | | | | и | | в | определенной | | | | | высоты по | | | | | ориентирам | | | | |  | |
|  | |  | глубину в обозначенное место. | | | | | | | | | | | | | (стоя и лежа ) с контролем и без контроля | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | Ходьба на месте под счет | | | | | | | | | | | | | зрения. Переползание на четвереньках по | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | учителя от 15 до10 с. | | | | | | | | |  |  |  |  | скамейке | |  | | с |  | | закрытыми | | |  | | глазами. | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | Прыжок в высоту до определенного | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | ориентира. | | |  | | | Прыжок в глубину в | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | обозначенное место. Дозирование силы | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | удара мячом | | | | | | о пол с таким условием, | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | чтобы он отскочил на заданную высоту: | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | до колен, до пояса, до плеч. | | | | | | | | | | | Ходьба на | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | месте под счет учителя от 15 до10 с, | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | затем маршировать | | | | | | | | самостоятельно | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | столько же времени и самостоятельно | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | остановиться. | | | | | | Определить | | | | | самого | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | точного. Ходьба в шеренге до | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | определенной черты (5 – 6 м). Сообщить | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | учащимся | | | время выполнения | | | | | | | | задания. | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | То же задание выполнить вдвое | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | медленнее. Определить самого точного. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | | **Лыжная подготовка** | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | 9 | |
| **1** | | **Основы** | Т/б на уроках л/п. Лыжный | | | | | | | | | | | | | Формирование знаний по т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **знаний** | инвентарь, выбор палок и лыж, | | | | | | | | | | | | | л/п., усвоение сведений о лыжном | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | |  | одежда и обувь лыжника. | | | | | | | | | | | | | инвентаре, выборе палок и лыж, одежде и | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | обуви лыжника. | | | | | | | |  | | |  | | | |  | |
| **3** | | **Строевые** | Построение | | | | в | | | шеренгу и | | | | | | Закрепление | | | | | | навыков | | построения в | | | | | | |  | |
|  | | **упражнения** | колонну | | | | с | | | лыжами. | | | | | | шеренгу | | | и | | | колонну | | с | | | лыжами. | | | |  | |
|  | |  | Выполнение команд. | | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | | команд: | | «Равняйсь!», | | | | | | |  | |
|  | |  |  | | | |  | | |  | | | | | | «Смирно!», «Вольно!» | | | | | | | |  | | |  | | | |  | |
| **4** | | **Передвижение** | Передвижение | | | | | | | скользящим | | | | | | Закрепление | | | | | | навыков | | передвижения | | | | | | |  | |
|  | | **скользящим** | шагом по лыжне. | | | | | | | | | | | | | скользящим шагом по лыжне. | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | **шагом** |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| **5** | | **Подъемы** | Подъем ступающим шагом 20- | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков подъема ступающим | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | 30 м. | | | |  | | |  | | | | | | шагом 20-30 м. | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| **6** | | **Спуски** | Спуски со склона длиной 20-30 | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков спуска со склона | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | м в основной стойке (4-6 | | | | | | | | | | | | | длиной 20-30 м в основной стойке (4-6 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | градусов). | | | |  | | |  | | | | | | градусов). | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| **7** | | **Передвижения** | Передвижения на лыжах до 800 | | | | | | | | | | | | | Формирование навыков передвижения на | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **на лыжах** | м за урок. | | | |  | | |  | | | | | | лыжах до 800 м за урок. | | | | | | | |  | | |  | | | |  | |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | **Подвижные игры.** | | | Игры с элементами ОРУ. Коррекционные игры. Игры с бегом, метанием и прыжками. | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Основы знаний** | | | Т/Б на уроках по подвижным играм | | | | | | | | | | | | | Формирование знаний по т/б | | | | | | | | | | | | | 1 | |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Тема урока** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Виды деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Кол.** |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | **час.** |
|  |  |  | | | | | | | | | **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  |
| **1** | **Основы знаний** | Т/б на уроках физкультуры. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Формирование знаний по т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | физкультуры. Усвоение сведений о | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | значении | | | | |  | | | | | | | | утренней | | | | | | | | | | | | | | | зарядки. | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | Формирование | | | | | | | | | | | | |  | | понятия | | | | | | | | | | | | | о | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | предварительной | | | | | | | | | | | | |  | | и исполнительной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | командах. Формирование знаний о | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | предупреждении травм. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  |
| **2** | **Ходьба** | Т/б на уроках л/а. | | | | | | | | | | | | | | | Ходьба в | | | | | | | Формирование знаний по т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | быстром темпе наперегонки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | л/а. Формирование навыков ходьбы в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Ходьба в приседе. Ходьба с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | быстром темпе наперегонки. Освоение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | различными | | | | | | | | | положениями и | | | | | | | | | | | | | навыков ходьбы в приседе. Закрепление | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | движениями | | | | | | | | | рук. | | | | | | Ходьба | | | | | | | навыков | | | | | ходьбы | | | | | | | | | | с | | | | | | различными | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | выпадами. Ходьба перекатом с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | положениями и движениями рук. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | пятки на носок. Сочетание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков ходьбы выпадами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | различных видов ходьбы. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков ходьбы перекатом с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | пятки на носок. Сочетание различных | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | видов ходьбы. | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  |
| **3** | **Бег** | Понятие низкий старт. Начало | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Формирование | | | | | | | | | | | | | понятия | | | | | | | |  | | | | | | | «низкий | | | | | | | |  |
|  |  | бега с низкого старта. Быстрый | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | старт». Освоение навыков бега с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | бег на месте до 10 сек. у | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | низкого старта. Закрепление навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | неподвижной | | | | | | | | |  | | | | | | опоры. | | | | | | | быстрого | | | | | бега на | | | | | | | | | | месте | | | | | | до 10 сек. у | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Челночный бег (3×10 м). | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | неподвижной | | | | | | | | | | | | опоры. | | | | | | | | | | | Закрепление | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Бег с преодолением небольших | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | навыков челночного бега (3×10 м). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | препятствий на отрезке 30 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков бега с преодолением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Медленный бег до 3 мин. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | небольших препятствий на отрезке 30м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | Закрепление навыков медленного | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | бега до 3 мин. | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
| **4** | **Прыжки** | Прыжки | | | | | с | | ноги | | | | | | на | | | ногу с | | | | | | Закрепление навыка прыжков с ноги на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | продвижением | | | | | | | | | | |  | | вперед | | | | |  | на | | | ногу с продвижением вперед на отрезке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | отрезке до 20 м. | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | до 20 м. | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
|  |  | Прыжки в длину с разбега | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Закрепление навыка прыжков в длину с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | способом «согнув ноги» | | | | | | | | | | | | | | | | | | (зона | | | | разбега способом «согнув ноги» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (зона | | | | |  |
|  |  | отталкивания 60-70 см). | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | отталкивания 60-70 см). Освоение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Прыжки в длину с разбега | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | навыка прыжков в | | | | | | | | | | | | | | | | | длину | | | | | | | с | | | | | | разбега | | | | | |  |
|  |  | способом «согнув ноги» на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | способом «согнув ноги» на результат от | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | результат от места толчка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | места толчка. Закрепление навыка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Прыжки в высоту с прямого | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | прыжков | | | | | в высоту с прямого разбега | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | разбега | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | | способом | | | | | | способом «перешагивание» (основное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | «перешагивание» | | | | | | | | | | | | | (основное | | | | | | | | | внимание – мягкому приземлению). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | внимание | | | | |  | | – | | | | | |  | | | мягкому | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
|  |  | приземлению). | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
| **5** | **Метание** | Метание мячей в цель | | | | | | | | | | | | | | | | с места | | | | | | Закрепление навыков метания мячей в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | левой и правой рукой. | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  | | | цель (баскетбольный щит, мишень) с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Метание | | | | | теннисного | | | | | | | | | | | мяча | | | на | | | места левой и правой рукой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | дальность с одного шага по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Формирование | | | | | | | | | | | | навыков | | | | | | | | | | |  | метания | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | коридору шириной 15 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | теннисного мяча на дальность с одного | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Броски набивного мяча 1 кг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | шага по коридору шириной 15 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | различными | | | | | | | способами | | | | | | | | | | | двумя | | | | Освоение навыков бросков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
|  |  | руками. | | | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | набивного мяча 1 кг различными | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | способами двумя руками. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | **Гимнастика** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
| **1** | **Основы знаний** | Т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | гимнастики. | | | | | | | | | Формирование знаний по т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Развитие | | | | |  | |  | | | |  | | двигательных | | | | | | | | | гимнастики. Формирование сведений о | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | способностей | | | | | | | | | | | и | | физических | | | | | | | | | развитии двигательных способностей и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | качеств | |  | | | с | | помощью | | | | | | | | | средств | | | | | | физических качеств с помощью средств | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | гимнастики | | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | гимнастики. | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
| **2** | **Строевые** | Сдача рапорта. Поворот кругом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | | | навыков | | | | | | | | | | | | сдачи | | | | | | | рапорта. | | | | | | | | | | | |  |
|  | **упражнения** | переступанием. | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | Освоение | | | | | навыков | | | | | | | | | | | | поворота | | | | | | | | | | | | | кругом | | | | | |  |
|  |  | Перестроение из колонны | | | | | | | | | | | | | | | | | | | по | | | переступанием. | | | | | | | | | | | | Перестроение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | из | | | | |  |
|  |  | одному в колонну по два в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | колонны | | | | | по одному в колонну по два в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | движении. Ходьба «змейкой». | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | движении с поворотом налево, из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Размыкание | | | | | | |  | | | | от | |  | | | середины | | | | | | колонны по два в колонну по одному | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | вправо, влево, на вытянутые | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | разведением и слиянием. Освоение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | руки | | приставными | | | | | | | | | | | | | | шагами, | | | | | | навыков ходьбы «змейкой». | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Расчет на | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | смыканием | | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | «первый-второй-третий», по порядку. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | Перестроение из колонны по одному в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | колонну по три в движении с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | поворотом. | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | Размыкание от середины вправо, влево, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | на вытянутые | | | | | | | | | | | | руки приставными | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | шагами, смыканием. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | |  |  | | | | |  |
| **3** | **Общеразвивающие** | Основные | | | | |  | | положения | | | | | | | | | | |  | и | | | Ассиметричные | | | | | | | | | | | | движения | | | | | | | | | | |  | рук | | | | | |  | (одна | | | | |  |
|  | **упражнения без** | движения | | | | | рук, | | | | | | ног, | | | | | головы, | | | | | | вперед, другая в сторону, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | одна в | | | | | |  |
|  | **предметов** | туловища. | | | | |  | | Упражнения | | | | | | | | | | | | на | | | сторону, другая на пояс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | и т.д.). | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | дыхание. | | | | |  | | Упражнения | | | | | | | | | | |  | для | | | Опускание на колено с шагом назад, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | развития мышц кистей рук и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | вперед. Медленное опускание на колени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | пальцев. | |  | | | Упражнения | | | | | | | | | | | | |  | для | | | с поворотом головы направо, налево и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | расслабления | | | | | | |  | | | |  | |  | | | мышц. | | | | | | поднимание с помощью рук. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Переход из | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Упражнения | | | | | | | для | | | | формирования | | | | | | | | | | | упора присев в упор лежа, ноги поднять | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | правильной осанки. Упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | вверх. Наклоны туловища вправо, влево | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | для | | укрепления | | | | | | | | | | | | | |  | | мышц | | | | в сочетании с движениями рук. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | голеностопных суставов и стоп. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Тренировка дыхания в различных и.п.: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Упражнения | | | | | | | для | | | | | | укрепления | | | | | | | | | сидя, стоя, лежа с различными | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | мышц туловища. | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | |  |  | | | положениями рук, ног, с преобладанием | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | выдоха над вдохом. Правильное дыхание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | (грудное, диафрагмальное, смешанное) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | при выполнении | | | | | | | | | | | | | | | | упражнений | | | | | | | | | | | | | | | | | без | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | предмета. | | | |  | | | |  | | | | Глубокое | | | | | | | | | дыхание | | | | | | | | | | | | с | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | движением | | | | | | | | рук. | | | |  | | | |  | | | |  | Дыхание | | | | | | | | | | | | по | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | подражанию, | | | | | | | |  | | | | заданию | | | | | | | | |  | | | |  | | | | учителя. | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Сжимание кистями рук эспандера. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Поочередное | | | | | | | |  | | | | противопоставление | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | пальцев правой и левой руки. Круговые | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | движения кистями с сжиманием и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | разжиманием пальцев. Отжимание от | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | стены, скамейки ладонями рук с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | разведенными в стороны пальцами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Чередование | | | | | | | | усиленного | | | | | | | | | | | | | | | | | сжимания | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | мышц рук, ног с последующим | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | расслаблением | | | | | | | | | | | | и | | | |  | | | | потряхиванием | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | конечностями. Напряженное поднимание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | надплечий | | | |  | | | |  | | | | с | | | |  | | | | последующим | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | расслабленным | | | | | | | | | | | | опусканием. | | | | | | | | | | | | | Ходьба с | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | мешочком или дощечкой на голове, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | сохраняя | | | |  | | | | правильную | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | осанку. | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Сохранение | | | | | | | | осанки | | | | | | | | в | | | | разнообразных | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | движениях и при перемене положения с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | закрытыми глазами. Ходьба по бревну, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | по скамейке с сохранением правильной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | осанки | с | | | разнообразными | | | | | | | | | | | | | | | | | движениями | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | рук, с остановками, перешагиванием | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | через мяч, веревочку, поворотами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Кружение | | | | стопами | | | | | | | | | | | | одновременно | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | левую, правую стороны, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | передача мяча | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | по кругу ногами, стопы ног обхватывают | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | мяч. Катание мяча одной ногой с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | прыжками на другой. Наклоны вперед, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | назад, влево, вправо с движениями рук и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | положениями рук в различных и.п. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | повороты туловища налево, направо с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | движениями рук. Упоры присев, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | переход | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | из упора присев в упор лежа, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | седы с | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | различными положениями рук и ног. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Выпады влево, вправо, вперед, назад с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | движениями рук, | | | | | | | | | | | | с хлопками, с касанием | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | носков ног. | | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |
| **4** | **Общеразвивающие** | Упражнения | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | с | | | Наклоны вперед, в стороны с палкой за | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **и корригирующие** | гимнастическими | | | | | | | | | | | | | | палками. | | | | | | | | головой. | | | | Подбрасывание и ловля палки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **упражнения с** | Упражнения | | | | | | | | с | | | | | | обручами. | | | | | | | | двумя |  | | | руками | | | | | | | | | | | | хватом | | | | | | | | |  | | | | сверху. | | | | | | |  |
|  | **предметами** | Упражнения с малыми мячами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Подбрасывание | | | | | | | | | | | | и ловля | | | | | | | | | палки одной | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Упражнения | | | | | | | | с | | | | | | большими | | | | | | | | рукой. | Ходьба | | | | | | | | | | | с палкой к плечу. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | мячами. | | | | | | | | Упражнения | | | | | | | | | | | с | | | Перешагивание | | | | | | | | | | | | через | | | | | | | | палку | | | | | | | | | вперед. | | | | | | |  |
|  |  | набивными мячами 2 кг. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | Выполнение упражнений из и.п. – палка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | горизонтально перед грудью. Движение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | с обручем вперед, вверх, к груди, за | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | голову с чередованием вдоха и выдоха. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Наклоны вперед, назад, влево, вправо с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | различными и.п. обруча. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Приседания с | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | обручем | | | | с | | | | различными | | | | | | | | | | | | | движениями | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | обруча. | | | | Прыжки: стоя внутри обруча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | и переступая влево, вправо, вперед, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | назад – 20 с. Переложить мяч с руки на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | руку. Бросить мяч о пол и поймать. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Перебросить мяч с руки на руку. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | Подбросить мяч вверх и поймать после | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | отскока о пол. Бросить мяч о пол и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | поймать | | | | поочередно | | | | | | | | | | | | левой | | | | | | | | | и | | | | правой | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | рукой снизу и сверху. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Попеременные | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | удары мяча левой и правой рукой о пол. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Перекладывание мяча с руки в руку | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (с | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | и.п. – руки в стороны). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Подбрасывание | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | мяча вверх одной и двумя руками с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | последующей ловлей. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Подбрасывание | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | мяча вверх с хлопками руками и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | последующей ловлей. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Передача мяча в | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | кругу влево и вправо. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Передача мяча в | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | парах. | |  | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Броски мяча в стену и ловля его. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Броски мяча в стену, дать ему упасть на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | пол, после отскока ловля. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Поднять мяч вверх, вперед, влево, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | вправо. Ходьба в обход с мячом, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | удерживая у груди и за головой 30 с. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Наклоны туловища вперед, влево, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | вправо с удержанием мяча у груди и за | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | головой. | | | | Лежащий мяч слева поднять | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | вверх. | | Поднять | | | | | | | | | | | | мяч | | | | | снизу | | | | | | |  | | вверх | | | | | | и | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | подняться на носки. Сидя поднять мяч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | вверх, опустить на пол слева, а затем | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | справа с наклонами туловища. Приседы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | с мячом с удержанием мяча вверх, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | вперед, за голову. | | | | | | | | | | | | | | Перекатывание мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | по полу в парах сидя на полу ноги | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | врозь. | |  | | Перекатывание мяча по полу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | между ногами стоя в колонне. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Передача мяча сверху двумя руками в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | колонне. | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  |
| **5** | **Элементы** | Кувырок назад, | | | | | | | | | | комбинация из | | | | | | | | | | | | Формирование | | | | | | | | | | | | | | навыков | | | | | | | | |  | | | кувырков | | | | | | | | | |  |
|  | **акробатических** | кувырков, «мостик» с помощью | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | назад. Выполнение комбинаций из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **упражнений** | учителя. | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | кувырков. Выполнение «мостика» с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | помощью учителя. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  |
| **6** | **Лазанье и** | Лазанье | | | | по | | | | | | гимнастической | | | | | | | | | | | | Лазанье | |  | | по | | | | | гимнастической | | | | | | | | | | | | | | | | | | | стенке | | | | | | | |  |
|  | **перелазание** | стенке, | | | |  | | | | | | по наклонной | | | | | | | | | | | | вверх и вниз разноименным способом с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | г/скамейке. | | | | | | | | | | Подлезание | | | | | | | | | | и | | одновременной перестановкой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | руки | | | | | | и | |  |
|  |  | перелезания через препятствия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ноги. Лазанье по наклонной скамейке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Вис, | | | |  | | | | | | раскачивание, | | | | | | | | | | | | под углом 50 градусов вверх и вниз на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | произвольное | | | | | | | | | | лазание | | | | | | | | | | по | | четвереньках разноименным способом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | канату. | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Подлезание | | | | | | | | | под | | | | | препятствия | | | | | | | | | | | |  | | высотой | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | до 1 м. | | Перелезание через бревно, конь, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | козел. Вис на канате, опираясь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | ступнями | | | | на | | | | | узел. | | | | | | | | | | Раскачивание | | | | | | | | | | | | | | | на | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | канате, сидя на узле. Вис на рейке на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | руках: девочки висят в течение 5 – 10 с, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | мальчики – 15 – 25 с. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | Освоение | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | навыков | | | | произвольного | | | | | | | | | | | | | | | | | | | лазания | | | | | | | | | | | по | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | канату по 3 – 4 м. | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  |
| **7** | **Висы** | Вис на рейке г/стенки на время, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Формирование навыков виса на рейке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | на канате с раскачиванием. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г/стенки на время, на канате с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Подтягивание в висе на канате. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | раскачиванием. Подтягивание в висе на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | канате, стоя на полу ноги врозь. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
| **8** | **Равновесие** | Равновесие на | | | | | | | | | | одной ноге | | | | | | | | | | на | | Выполнение | | | | | | | | | упражнений | | | | | | | | | | | | | | на | | |  | | развитие | | | | | | | |  |
|  |  | полу («ласточка») с опорой 2 – | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | равновесия: Равновесие на одной ноге | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | 3 с. Ходьба | | | | | | | | | | и поворот | | | | | | | | | | на | | на полу («ласточка») с опорой 2 – 3 с. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | скамейке. | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Совершенствование ранее | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | изученных | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Ходьба | | | | по бревну с различным | | | | | | | | | | | | | | | | | | способов | | | | равновесия | | | | | | | | | | | | | | | на | | | | | | | скамейке, | | | | | | | | | |  |
|  |  | положением рук. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | добавляя движения руками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (ходьба с | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | предметами, бросание и ловля мяча, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | преодоление простейших препятствий). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Ходьба по скамейке парами и группами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | Поворот кругом на скамейке на одной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | ноге с шагом другой вперед. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | Расхождение | | | | | | | | | | вдвоем | | | | | | | | поворотом | | | | | | | | | | | | | | при | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | встрече на скамейке. Ходьба по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | наклонной скамейке | | | | | | | | | | | | | | | | | | (50 см). Ходьба | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | по бревну с различным положением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | рук. | | |  | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |
| **9** | **Опорные прыжки** | Прыжки в глубину. | | | | | | | | | | | | | | | | | Прыжок | | | | | Закрепление | | | | | | | | | | навыков | | | | | | | | | | | прыжков | | | | | | | | | | | | | | в |  |
|  |  | боком | | | через | | | | | | | | | скамейку. | | | | | | | | | | глубину из приседа и шагом вперед с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | правильным приземлением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (60 | | | | | – | | | 70 |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | см). Освоение навыков прыжков боком | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | через скамейку | | | | | | | | | | | с опорой на руки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | и |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | толчком двух ног. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | опорного прыжка через козла: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | наскок в | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | упор на колени, соскок с колен | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | поворотом направо (налево) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с опорой | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | на одну руку. В упор стоя на коленях | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | на козла с последующим переходом в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | упор присев и соскок прогнувшись. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |
| 10 | Передача предметов |  | Переноска | | | | | набивных мячей, | | | | | | | | | | | | | | |  | Переноска на расстояние 10 – 15 м | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |
|  | и переноска груза |  | 20 – 25 палок, козла. | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | одного-двух набивных мячей весом до 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | кг. Переноска 20 – 25 палок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | Переноска козла (4 человека). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |
| 11 | Упражнения для | Построение в шеренгу, колонну | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Построение в шеренгу, колонну | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с |  |
|  | развития | с | изменением | | | | | | | | | | |  | | | | | места | | | | | изменением | | | | | | | | | |  | места | | | | | | | построения | | | | | | | | | | | | | |  | | | по |  |
|  | пространственно- | построения. | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | словесному указанию учителя (в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | временной | Ходьба | | |  | | | и | | | | | | бег | | | | | между | | | | | квадрат, в круг). | | | | | | | | | | | | | | | | | | Ходьба между | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | дифференцировки и | различными ориентирами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | различными | | | | | | | | | | ориентирами. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Два | | | |  |
|  | точности движений |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | поворота | | |  | | | | один | | | | за | | | | | | | другим | | | | | | | | | направо | | | | | | | | |  |
|  |  | Бег по начерченным на полу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (налево) без контроля зрения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Бег | | | |  |
|  |  | ориентирам. | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | по начерченным на полу ориентирам. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Выполнение и.п. по показу и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение и.п. по показу и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | инструкции учителя. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | инструкции учителя: | | | | | | | | | | | | | | | | | | ноги на ширине | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | ступни, на ширине плеч, шире плеч. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | Ходьба | | |  | | | | по | | |  | двум | | | | | | | | | | параллельно | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | поставленным скамейкам. Прыжки в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | высоту до определенного ориентира | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | контролем и без контроля зрения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | Изменение способа лазания по стенке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | у |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | определенных ориентиров. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Броски | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | мяча в стену с отскоком его | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | в |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | обозначенное место. | | | | | | | | | | | | | | | | | | Ходьба на месте | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | от 5 до 15 с. Повторить задание и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | самостоятельно | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | остановиться. | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | Определить самого точного. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Ходьба | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | в колонне | | | | | | | приставными шагами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | до |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | определенного ориентира | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (5 – 6 м) с | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | определением затраченного времени. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  | |  | | | **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |
| **1** | **Основы знаний** | Т/б | | | на | | | уроках | | | | | | | | | | | л/п. | | | | | Формирование знаний по т/б на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Предупреждение | | | | | | | | | | | | травм | | | | | | | | | и | л/п. | | | Усвоение | | | | | | | | | | | | | | | сведений | | | | | | | | | | | | | |  | | | о |  |
|  |  | обморожений. | | | | | | | | | | | | Выполнение | | | | | | | | | | предупреждении травм и обморожений. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | команд. | | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | Выполнение команд в строю: «Лыжи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | взять», «Лыжи положить». | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |
| **3** | **Попеременный** | Попеременный | | | | | | | | | | | | двухшажный | | | | | | | | | | Формирование теоретических знаний о | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **двухшажный ход** | ход. | | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | выполнении | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | попеременного | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | двухшажного хода. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | выполнения | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | попеременного | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | двухшажного хода. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |
| **4** | **Подъемы** | Подъем «елочкой». | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | Освоение навыков выполнения подъема | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Подъем «лесенкой». | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | «елочкой». | | | | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | Освоение навыков выполнения подъема | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | «лесенкой». | | | | | | | | | |  |  | | | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  |  |
| **5** | **Спуски** | Спуск в высокой стойке со | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение навыков выполнения спуска в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | склона 4-6˚ | | | | | | длиной 30-40 м. | | | | | | | | | | | | | | | | высокой стойке со склона 4-6˚ длиной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | 30-40 м. | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| **6** | **Передвижения на** | Повторное | | | | | | передвижение в | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | | | | навыков | | | | | | | | | | | | | | | | повторного | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **лыжах** | быстром темпе. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | передвижения в быстром темпе на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Передвижение на лыжах до 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | отрезках 30-40 м (3-5 повторений за | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | км за урок. | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | урок). | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | Освоение | | | | | | навыков передвижения на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | лыжах до 1,5 км за урок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | **Игры** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| **1** | **Пионербол** | Передача мяча двумя руками от | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Усвоение навыков передачи мяча двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | груди. Ловля мяча двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | руками от груди. Освоение навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | руками на месте на уровне | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ловли мяча двумя руками на месте на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | груди. Подача мяча одной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | уровне груди. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | рукой снизу. Учебная игра. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Формирование сведений о подачи мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | одной рукой снизу. Учебная игра. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности**

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает спортивный инвентарь:

Маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи металлические и пластмассовые, флажки, ленты, скакалки, гимнастические коврики, массажеры для ног и для туловища, гимнастические палки, гимнастический конь, гимнастический козел, бревно напольное гимнастическое (перевернутая скамейка), футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжные комплекты, клюшки, шайбы, щитки футбольные, сетка волейбольная, сетки для мини-футбола, футбольная форма, перчатки вратаря, сетки баскетбольных колец, канат, мячи набивные, мячи для метания, ракетки, сетки и мячи для настольного тенниса, теннисные столы, секундомер, свисток, табло перекидное, турники, стойки для прыжков в высоту, гранаты для метания, рулетка 5 м, кольца для метания, эстафетные палочки, мешочки с песком, гантели. Мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.

Учебно-методический комплект:

1. Учебно-методическое пособие:

Г.П.Болонов. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего образования-М.: ТЦ Сфера, 2003.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011.

Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья. Москва «Просвещение»2013г.

Детские подвижные игры В.И.Гриш. Новосибирск 1992г.

Школа физкультминуток (соответствует ФГОС) В.И.Коваленко. ООО «Вако», 2014г.

Печатные пособия:

Расскажите детям об олимпийских чемпионах (карточки для занятий),

Дидактический материал:

Летние виды спорта (познавательная информация).

Технические средства: ноутбук.