

Пояснительная записка

Адаптированная общеобразовательная программа по предмету «Физкультура» в 1 классе составлена на основе: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы: / Под ред. В.В. Воронковой. - Москва «Просвещение», 2008 и следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на 2017-2018 уч.год.

Цель, задачи.

Цель: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Общая характеристика учебного предмета.

В коррекционной школе используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка. Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта мало инициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Распределение видов упражнений и часов по четвертям							
Четверть	Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные игры	Лыжи (санки)	Занятия по выбору	Всего
1	1	-	12	11	-	-	24
2	1	9	3	6	-	5	24
всего							48

Место учебного предмета в учебном плане

Образовательная область: Физическая культура.

Предмет «Физкультура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество часов за год 99.

Планируемые результаты.

Предмет «Физкультура» направлен на формирование у детей универсальных компетенций, а также развитие личностных качеств.

Личностные

Выбор форм, способов, методов и приемов работы на уроках физкультуры **позволят сформировать** у обучающихся следующее:

- Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- Понимание ценностей человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);
- Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- Уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- Самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- Понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;

- Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- Понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке.

Предметные

Выбор форм, способов, методов и приемов работы **позволяет обучающимся получать следующие умения и знания:**

Класс	Умения	Знания
1	Гимнастика	
	Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять задание по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.	Что значит шеренга, колонна, круг; Где правая и левая сторона, вверх, них; Что называется гимнастическим упражнением; Название снарядов; Правила поведения на уроке гимнастике.
	Легкая атлетика	
	Чередовать бег с ходьбой; Подпрыгивать на одной и на двух ногах; Метать мячи одной рукой с места; Мягко приземляться при прыжках.	Что такое ходьба, бег, прыжки, метание; Как вести себя на занятиях легкой атлетикой.
	Лыжная подготовка	
	Передвигаться на лыжах; Кататься с гор; Поворачиваться на лыжах.	Как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке; Правила поведения на занятиях.
	Подвижные игры	
	Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.	Правила поведения во время игр.

Уровни овладения предметными результатами.

АООП ОО определяет два уровня овладения предметными результатами: **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 ОО (вариант 3). 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 (СИОП) или на вариант 2 АООП ОО.

Минимальный уровень:

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

- ✓ выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- ✓ знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- ✓ выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ✓ иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды;
- ✓ вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ принимать правильную осанку;
- ✓ ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- ✓ участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- ✓ знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- ✓ практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- ✓ самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- ✓ владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- ✓ участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- ✓ выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ✓ подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- ✓ оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- ✓ знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- ✓ знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- ✓ знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- ✓ знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

Характеристика обучающихся по возможностям обучения

Достаточный уровень

У обучающихся II основная и III подготовительная группы здоровья. Они не имеют отклонения или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие. Они занимаются физкультурой по полной программе, участвуют в соревнованиях по отдельным видам спорта (физическим упражнениям): волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, лыжи; занимаются в спортивных кружках.

Минимальный уровень

Обучающиеся с IV - V группой здоровья. Они имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия. На уроках физкультуры занимаются с постепенным освоением программы и меньшей дозировкой нагрузок.

Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база реализации АООП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Временной режим образования обучающихся

Временной режим соответствует постановлению СанПиН 2.4.2.3286-15 «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» № 26 от 10.07.2015 г.

Технические средства обучения

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)
- Спортивное оборудование:
 1. Мостик гимнастический
 2. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера
 3. Стенка гимнастическая шведская
 4. Скамейка гимнастическая
 5. Стенка гимнастическая для лазания
 6. Велотренажер
 7. Стойка для прыжков в высоту
- Спортивный инвентарь:
 1. Мат гимнастический
 2. Гантели
 3. Канат
 4. Коврик массажный
 5. Мячи баскетбольный
 6. Мячи волейбольный
 7. Мячи футбольный
 8. Массажеры для стоп
 9. Обручи
 10. Сетка волейбольная
 11. Секундомер

Содержание учебного предмета
Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Краткое содержание темы
<i>Основы знаний</i>	2	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
<i>Гимнастика</i> ○ Строевые упражнения ○ Построения и перестроения ○ Упражнения на дыхание ○ Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев ○ Упражнения на расслабление мышц ○ Упражнения для формирования правильной осанки ○ Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп ○ Упражнения для укрепления мышц туловища ○ Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с малыми и большими мячами, лазание и перелазание, упражнения на равновесие, переноска грузов и передача предметов, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности	9	<u>Строевые упражнения.</u> Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». <u>Общеразвивающие упражнения без предметов.</u> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.</u> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. <u>Элементы акробатических упражнений.</u> Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

движений.		<u>Лазанье.</u> Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. <u>Висы.</u> Упор в положении присев и лежа на матах. <u>Равновесие.</u> Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентир. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.
<i>Лёгкая атлетика</i> ○ Ходьба ○ Бег ○ Прыжки ○ Метание ○ <i>Общая физическая подготовка.</i>	16	<u>Ходьба.</u> Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. <u>Бег.</u> Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба). <u>Прыжки.</u> Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). <u>Метание.</u> Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. <u>Общая физическая подготовка.</u>

		Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Занятия на тренажерах. <u>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</u>
<i>Подвижные игры</i> ○ Теоретические сведения ○ Коррекционные игры ○ Игры с элементами развивающих упражнений ○ Игры с бегом ○ Игры с прыжками ○ Игры с метанием и ловлей	22	«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».
Всего	49	

Календарно – урочное планирование

1 четверть

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Цели урока	Тип (вид) урока	Методы и приемы	словарь
	план	факт					
1			Ознакомление с требованиями к уроку физкультуры. Беседа по ТБ. Построение в шеренгу. Размыкание. Игра «По местам».	Формировать умения ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном темпе быстро.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Зал, мяч, шеренга, колонна, шагом, «на месте, стой раз, два!», бегите.
2			Разучивание ОРУ №1 без предметов. Игра «Будь внимателен», «По местам».	Формировать умение сотрудничества со сверстниками, двигательные умения и навыки: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Игровой	Показ Выполнения	
3			ОРУ №1. Игра «Будь внимателен», «Слушай сигнал».	Формировать умения ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном темпе быстро.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Зал, мяч, шеренга, колонна, шагом, «на месте, стой раз, два!», бегите.
4			Понятие колонна. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Игра «Слушай сигнал», «Мяч соседу».	Формировать умение сотрудничества со сверстниками, двигательные умения и навыки: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Игровой	Показ Выполнения	Змейка, бросить, встать, команда, кегли.

5			ОРУ №1. Игра «Мяч соседу», «Займи свое место».	Формировать умения чередование бега с ходьбой, в сочетании с подвижными играми.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Стойте, прыгайте, бросайте, ложитесь.
6			Прыжок в длину с места. Игра «Не замочи ноги».	Формировать умения ходьбе по скамейке гимнастической, лазания с помощью рук, сохранению равновесия.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Показ Выполнения	Коридор, равновесие, спина плечо, за голову.
7			Прыжок в длину с места. Игра «Не замочи ноги», «Мяч в корзину».	Формировать умение выполнение ОРУ в определенном ритме с палками.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Показ Выполнения	Бегом марш! Медведь, принесите, соберите, получайте, палка.
8			Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Салки», «Найди свой флажок»	Формировать умение чередования бега с ходьбой по залу - прямой и змейкой с помощью подвижных игр.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Змейка, бросить, встать, команда, кегли.
9			Ходьба в колонне по одному, парами. Игра «Салки», «Найди свой флажок»	Формировать умение выполнять строевые команды, чередование бега с ходьбой по залу с помощью подвижных игр.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Показ Выполнения	Кегли, конусы, кубики, секундомер
10			Бег на 30 метров. Игра «Кошка и мышка», «У ребят порядок строгий»	Формирование умение бега на скорость на отрезках, , мягко приземляться при прыжках, играть в подвижные игры.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Прыжок, линия, результат, мяч, бросить.
11			Ходьба с изменением направления. Игра «У медведя во бору», «Совушка».	Формировать умения чередования бега с ходьбой, подпрыгивания на одной и двух ногах на месте, мягко приземляться при прыжках, игры с прыжками.	Актуализация знаний и умений	Показ Выполнения	Колонна, бег, ходьба, обручи, скакалки, мат, кубики
12			Разучивание ОРУ с малыми мячами. Игра «У медведя во бору»,	Формировать умение подпрыгивания на одной и двух ногах, мягко приземляться при	Комбинированный	Показ Выполнения	Метко в цель, бросать, ловить, кидать,

			«Совушка».	прыжках, метать мяч одной рукой с места, подвижные игры с малыми мячами.			свисток, толчок.
13			Разучивание ОРУ с малыми мячами. Игра «Кто быстрее из круга», «Лиса и куры»	Формировать умения метания мяч правой и левой рукой с места, подвижные игры на точность попаданий в большую цель.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Метко в цель, бросать, ловить, кидать, свисток.
14			Повороты вправо, влево в движении. Игра «Кто быстрее из круга», «Лиса и куры».	Формировать умение чередования бега с ходьбой на отрезке 30м, правильно бежать - прямой.	Контроля и коррекции знаний и умений	Показ Выполнения	Челнок, результат, секундомер, команда.
15			Повороты вправо, влево в движении. Игра «Силачи», «Салки в круг».	Формировать умения соблюдать т.б на уроке лыжной подготовки, одевать и снимать лыжные ботинки, ездить на санях, играть в игры на снегу.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Лыжи, снег, нести, ботинки, крепление.
16			Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала. ОРУ без предметов. Игры «Силачи», «Салки в круг».	Формировать умения соблюдать т.б на уроке лыжной подготовки, одевать и снимать лыжные ботинки, ездить на санях, играть в игры на снегу.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Лыжи, снег, нести, ботинки, крепление.
17			Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному. Игра «Рыболовы»	Формирование умения подпрыгивания на одной и двух ногах, мягко приземляться при прыжках, метать мяч одной рукой с места, играть в подвижные игры.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
18			ОРУ на коррекцию и профилактику нарушенных функций ОДА. Игры «Рыболовы», «Меткий стрелок»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.

				ОРУ в определенном ритме.			
19			ОРУ направленные на развитие общей и мелкой моторики. Игра «Меткий стрелок» «Затейливый заяц».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
20			Бег на 30 м с высокого старта. Игра «Кто быстрее?»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
21			Прыжок в длину с места. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Меткий стрелок» «Затейливый заяц».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
22			Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Космонавты».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.

				ОРУ в определенном ритме.			
23			Строевые команды. Игра «Космонавты»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
24 25			Метание теннисного мяча с места. Игра «Совушка», «Меткий стрелок» «Затейливый заяц»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
			Итого: 25 часов	2 четверть			
1,2			ОРУ с малыми мячами. Метание мяча в горизонтальную цель.	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
3			Игры на метание «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.

				ОРУ в определенном ритме.			
4,5			Метание в горизонтальную цель. Игры «Попади в цель», «Вызов номеров».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
6			Игры на метание «Мяч через сетку», «Метко в цель», «Кто дальше бросит»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
7,8			Упражнения на равновесие. Игры «Попади в цель», «Попрыгунчики-воробушки»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
9			Игры на коррекцию равновесия «Канатоходец», «Переправа», «Разойдись не упали».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.

				ОРУ в определенном ритме.			
10,11			Бросок и ловля мяча. ОРУ с хлопками. Игра «У медведя во бору»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
12			Ведение мяча по прямой. Игра «Попади в мяч».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
13			Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров (15м-бег, 15м-ходьба). ОРУ с малыми мячами.	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
14			Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением назад, вправо, влево. Игра «Мячик сверху».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.

				ОРУ в определенном ритме.			
15			Упражнения в передвижении на четвереньках по коридору шириной 20-25 см.	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
16			Упражнения в передвижении на четвереньках по коридору шириной 20-25 см.	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
17			Игры с бегом и прыжками «Веселая эстафета».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
18			Игры с элементами бега и ходьбы «стоп», «ловушка», «перемени предмет»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.

				ОРУ в определенном ритме.			
19			Игры на лазание «проползи не урони, «с мячом под дугой», «крокодил», перелет птиц».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
20			Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук.	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.			
21			Лазание и перелезание по г/стенке.	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.

22			Эстафета «Веселые старты».	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
23			Эстафета передача мячей в колоннах.	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
24			Метание теннисного мяча с места. Игра «Совушка», «Меткий стрелок» «Затейливый заяц»	Формирование умения строиться в шеренгу, ходить строем в колонне, проходить по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи, двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять ОРУ в определенном ритме.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.

Итого: 24 часа

Всего: 49 часов

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Краткое содержание темы
<i>Основы знаний</i>	2	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
<i>Гимнастика</i> ○ Строевые упражнения ○ Построения и перестроения ○ Упражнения на дыхание ○ Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев ○ Упражнения на расслабление мышц ○ Упражнения для формирования правильной осанки ○ Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп ○ Упражнения для укрепления мышц туловища ○ Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с малыми и большими мячами, лазание и перелазание, упражнения на равновесие, переноска грузов и передача предметов, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	9	<u>Строевые упражнения.</u> Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». <u>Общеразвивающие упражнения без предметов.</u> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.</u> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. <u>Элементы акробатических упражнений.</u> Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. <u>Лазанье.</u> Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

		Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. <u>Висы.</u> Упор в положении присев и лежа на матах. <u>Равновесие.</u> Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.
<i>Лёгкая атлетика</i> ○ Ходьба ○ Бег ○ Прыжки ○ Метание ○ <i>Общая физическая подготовка.</i>	16	<u>Ходьба.</u> Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. <u>Бег.</u> Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба). <u>Прыжки.</u> Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). <u>Метание.</u> Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. <u>Общая физическая подготовка.</u> Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

		Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Занятия на тренажерах. <u>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</u>
Лыжная подготовка	9	Передвижение и повороты на лыжах; катание с гор;
Подвижные игры ○ Теоретические сведения ○ Коррекционные игры ○ Игры с элементами развивающих упражнений ○ Игры с бегом ○ Игры с прыжками ○ Игры с метанием и ловлей	14	«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит», Снайпер», «К Деду Морозу в гости».
Всего	50	

Календарно – урочное планирование 3 четверть

№	План	Факт	Тема урока	Цель	Тип (вид) урока	Методы и приемы	Словарь
1			Основа знаний. Стойка на носках (3-4с).	Формировать умение ходить на носках, сгибать и разгибать пальцы ног, стоп, выполнять ОРУ на месте без предметов.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Зал, мяч, шеренга, колонна, шагом, «на месте, стой раз, два!», бегите.
2			Эстафеты с предметами.	Формировать умение сотрудничества со сверстниками, двигательные умения и навыки: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Игровой	Показ Выполнения	Змейка, бросить, встать, команда, кегли.

3			Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Формировать умения чередование бега с ходьбой, в сочетании с подвижными играми.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Стойте, прыгайте, бросайте, ложитесь.
4			Произвольное лазание по скамейке.	Формировать умения ходьбе по скамейке гимнастической, лазания с помощью рук, сохранению равновесия.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Показ Выполнения	Коридор, равновесие, спина плечо, за голову.
5			Медленный бег с сохранением осанки.	Формировать умение выполнение ОРУ в определенном ритме с палками.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Показ Выполнения	Бегом марш! Медведь, принесите, соберите, получайте, палка.
6			Перебежки группами и по одному.	Формировать умение чередования бега с ходьбой по залу - прямой и змейкой с помощью подвижных игр.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Змейка, бросить, встать, команда, кегли.
7			Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	Формировать умение выполнять строевые команды, чередование бега с ходьбой по залу с помощью подвижных игр.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Показ Выполнения	Кегли, конусы, кубики, секундомер
8			Прыжки в длину с места.	Формирование умение подпрыгивания на одной и двух ногах, мягко приземляться при прыжках, играть в подвижные игры.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Прыжок, линия, результат, мяч, бросить.
9			Прыжки в длину с места.	Формировать умения чередования бега с ходьбой, подпрыгивания на одной и двух ногах на месте, мягко приземляться при прыжках, игры с прыжками.	Актуализация знаний и умений	Показ Выполнения	Колонна, бег, ходьба, обручи, скакалки, мат, кубики
10			Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	Формировать умение подпрыгивания на одной и двух	Комбинированный	Показ	Метко в цель,

				ногах, мягко приземляться при прыжках, метать мяч одной рукой с места, подвижные игры с малыми мячами.		Выполнения	бросать, ловить, кидать, свисток, толчок.
11			Совершенствовать метание м /мяча с места правой и левой рукой.	Формировать умения метания мяч правой и левой рукой с места, подвижные игры на точность попаданий в большую цель.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Метко в цель, бросать, ловить, кидать, свисток.
12			Чередование бега с ходьбой до 30м.	Формировать умение чередования бега с ходьбой на отрезке 30м, правильно бежать - прямой.	Контроля и коррекции знаний и умений	Показ Выполнения	Челнок, результат, секундомер команда.
13			Научить надевать и снимать лыжи. Проверить умение стоять на лыжах и передвигаться.	Формировать умения соблюдать т.б на уроке лыжной подготовки, одевать и снимать лыжные ботинки, ездить на санях, играть в игры на снегу.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Лыжи, снег, нести, ботинки, крепление.
14			Научить надевать и снимать лыжи. Проверить умение стоять на лыжах и передвигаться.	Формировать умения соблюдать т.б на уроке лыжной подготовки, одевать и снимать лыжные ботинки, ездить на санях, играть в игры на снегу.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Лыжи, снег, нести, ботинки, крепление.
15			Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места. Игры «салки», «догони мяч»	Формирование умения подпрыгивания на одной и двух ногах, мягко приземляться при прыжках, метать мяч одной рукой с места, играть в подвижные игры.	Комбинированный	Показ Выполнения	Бросать, ловить, кидать, команда, обручи, кегли.
16			Ходьбы на месте с подниманием носков лыж.	Сформулировать умения ходьбы на месте с подниманием носков лыж, передвигаться на лыжах, кататься на санях, играть в подвижные игры.	Контроля и коррекции знаний и умений	Показ Выполнения	Лыжи, лыжник, снег, кататься, лыжный шаг.
17			Ходьбы на месте с подниманием носков лыж.	Сформулировать умения ходьбы на месте с подниманием носков лыж, передвигаться на лыжах, кататься на санях, играть в подвижные игры.	Контроля и коррекции знаний и умений	Показ Выполнения	Лыжи, лыжник, снег, кататься, лыжный шаг.

18			Эстафеты с предметами.	Формировать умения сотрудничества со сверстниками, двигательные умения и навыки : ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях, играть в подвижные игры.	Игровой	Показ Выполнения	Эстафета, кегли, змейка, бегом, лазить, обруч, скамейка.
19			Научить передвижению на лыжах ступающим шагом.	Формировать умение передвигаться на лыжах ступающим шагом, играть в подвижные игры.	Контроля и коррекции знаний и умений	Показ Выполнения	Лыжи, спуск, мороз, шагать, скользить.
20			Научить передвижению на лыжах ступающим шагом. Игра «К деду морозу в гости»	Формировать умение передвигаться на лыжах ступающим шагом, играть в подвижные игры.	Контроля и коррекции знаний и умений	Показ Выполнения	Лыжи, спуск, мороз, шагать, скользить.
21			Чередование бега с ходьбой до 30м.	Формировать умение чередованию бега с ходьбой на отрезке 30 метров, играть в подвижные игры.	Контроля и коррекции знаний и умений	Показ Выполнения	Челночный бег, секундомер, коридор.
22			Закрепить навыки спуска с горки на санях по одному.	Формировать умения взаимовыручки на уроке и во время игры, играть в подвижные игры.	Комплексного применения знаний и умения	Показ Выполнения	Тренажеры, бегать, мяч, попасть в цель
23			Стойка на носках (3-4с). Разучить игру «Граница»	Формировать умение ходить на носках, сгибать и разгибать пальцы ног, стоп, выполнять ОРУ на месте без предметов, , играть в подвижные игры.	Контроля и коррекции знаний и умений	Показ Выполнения	Снеговик, сани, спина, черепаха.
24			Научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом. Игра «Танки»	Формировать умение скользящему шагу, приставному шагу, играм на улице.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Носки , колонна, осанка, граница.
25			Обучить скользящему шагу. Игра «Снайпер»	Формировать умение скользящему шагу, и играм на улице.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Показ Выполнения	Лыжник, флажок, древко.
26			Занятия на тренажерах. Игры « Самые быстрые» «Граница».	Формировать умения специальных и коррекционных упражнений,	Изучение нового	Показ	Лыжник,

				направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).	материала и первичного закрепления	Выполнения	флажок, древко.
27			Лазание по гимнастической скамейке	Сформировать умения упражнения с мячами; подвижным играм с лазанием по гимнастической скамейке.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Флажок, скамейка, обруч, круг, лазание, ориентир.
28			Метание на дальность	Сформировать умения метать мячи разной величины и веса на дальность, подвижным играм.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Сосед, площадка, бег, метание, мяч.
	всего: 28 часов			4 четверть			
1			Основа знаний. Броски в вертикальную цель.	Сформировать умения упражнений с флажками, броску мяча в вертикальную цель, строевые приемы.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Флажок, поворот, рывок, цель,
2			Бег 30-40метров.	Сформировать умения бега на 30-40 метров в различном темпе, подвижным играм.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Флажки, мяч, метать, ловить, передавать.
3			Прыжок в длину с места	Сформировать умения прочности отталкивания при прыжках в длину с места; подвижным играм.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Толчок, бег, лишний, результат.
4			Прыжок в длину с места	Сформировать умения прочности отталкивания при прыжках в длину с места с помощью подвижных игр.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Толчок, бег, лишний, результат.
5			Лазание по гимнастической скамейке	Сформировать умения ходить по гимнастической скамейке с предметами в руках, подвижным играм.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Флажок, скамейка, обруч, круг, лазание, ориентир.

6			Метание на дальность	Сформировать умения метания на дальность ведущей рукой, подвижным играм.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Сосед, площадка, бег, метание, мяч.
7			Бег 30-40метров.	Сформировать умения бегу на 30-40 метров в различном темпе; подвижным играм.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Флажки, мяч, метать, ловить, передавать.
8			Челночный бег 3*10м	Сформировать умение бега в коридоре в челночном беге; реагировать на сигнал учителя, играть подвижные игры.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Коридор, секундомер, сигнал
9			Броски в вертикальную цель.	Сформировать умения упражнениям с флажками, поворотов по ориентирам, бросать в вертикальную цель в подвижных играх.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Флажок, поворот, рывок, цель,
10			Челночный бег 3*10м	Сформировать умение бега в коридоре в челночном беге; реагировать на сигнал учителя, играть подвижные игры.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Коридор, секундомер, сигнал
11			Эстафеты и игры	Сформировать умения навыка сотрудничества со сверстниками, двигательным умениям и навыкам: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Игровой	Показ Выполнения	Эстафета, кегли, змейка, бегом, лазить, обруч, скамейка.
12			Прохождение полосы препятствий	Сформировать умения сотрудничества со сверстниками, двигательным умениям и навыкам: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Мяч, ведение, кегли, обруч, кубики, змейка, скамейка, набивной мяч
13			Бег 30-40метров.	Сформировать умения бега на 30метров в различном темпе в подвижных играх.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Флажки, мяч, метать, ловить, передавать.
14			Ведение баскетбольного мяча с	Сформировать умение ведения	Комплексного	Показ	Мяч, ведение,

			броском в корзину	мяча на месте, по кругу, бегом, играм подвижным, броску двумя руками от груди.	применения знаний и умений	Выполнения	ходьба, бег.
15			Игры с мячами	Сформировать умения сотрудничества со сверстниками, двигательным умениям и навыкам: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Набивной мяч, змейка, кегли, бег, ходьба.
16			Челночный бег 3*10м	Сформировать умения бега в коридоре; по сигналу учителя, с переноской предмет, подвижным играм.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Коридор, секундомер, сигнал
17			Эстафеты и игры	Сформировать умения сотрудничества со сверстниками, двигательным умениям и навыкам: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Игровой	Показ Выполнения	Эстафета, кегли, змейка, бегом, лазить, обруч, скамейка.
18			Игры с мячами	Сформировать умения сотрудничества со сверстниками, двигательным умениям и навыкам: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях во время подвижных игр.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Набивной мяч, змейка, кегли, бег, ходьба.
19			Бег на 30 метром, метание мяча на дальность	Сформировать умения сдачи бега 30 метров на результат, метания мяча 1кг сидя на дальность.	Контроль	Показ Выполнения	Секундомер, мяч теннисный, бросок, результат
20			Прыжок в длину с места	Сформировать умения сдачи прыжка в длину с места на результат, играть в подвижные игры.	Контроль	Показ Выполнения	Толчок, рулетка, результат
21			Челночный бег 3*10м	Сформировать умения сдачи челночного бега на результат с	Контроль	Показ Выполнения	Коридор, секундомер, бег

				переносом кубиков, играм подвижным.			
22			Игры с метанием на дальность	Сформировать умения сотрудничества со сверстниками, двигательным умениям и навыкам: ходьба, бег, прыжки, метания разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях во время подвижных игр.	Комплексного применения знаний и умений	Показ Выполнения	Сосед, площадка, бег, метание, мяч.

Итого: 22 часа

Всего: 50 часов