

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 39» города Калуги

Адаптированная рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

(вариант 1)

1 класс

Срок реализации 1 год

Учитель физкультуры

Галиуллина Альбина Ильдаровна

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1 класс составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы, под редакцией доктора педагогических наук И. М. Бгажноковой, М.: «Просвещение», 2013 г.

Данная программа предназначена для 1 класса обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) нарушения взаимодействия с окружающими людьми, повышенная эмоциональная истощаемость, грубое недоразвитие речи и всех ее функций у учеников класса накладывают свои особенности на учебно-воспитательный процесс в целом и построение курса физическая культура. Данная программа составлена с учетом психофизических возможностей обучающихся класса.

Программа детализирует и раскрывает содержание Стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

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 обучающихся 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.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре для 1 класса является *формирование основ физической культуры личности.*

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения *следующих задач*:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Основополагающие принципы:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Общая характеристика предмета

Программа по физической культуре учитывает особенности психических, физических и двигательных данных обучающихся, способствует физическому развитию, формирует основы изучаемых двигательных умений и навыков, определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству обучающихся.

В раздел **«Гимнастика»** включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для детей потому, что они быстро забывают части зала, место в строю, направление движений, теряются при новом построении и т. д.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей в программу включены также упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и

упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи, мячи и скакалки).

На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и перелезания.

Раздел **«Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Занятия легкой атлетикой помогают учителю обучать обучающихся таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Подвижные игры, элементы спортивных игр»**. В программу I класса включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров. Элементы спортивных игр включают в себя технические приемы игры в футбол, баскетбол, бочче, бадминтон.

Раздел **«Лыжная подготовка. Игры на свежем воздухе»** включает в себя ознакомление с лыжным инвентарем, свободное передвижение на лыжах без палок, катание на санках, подвижные игры.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры.

На уроках физической культуры у обучающихся формируются навыки правильного поведения и гигиенические навыки (подчиняться правилам игр и соревнований, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в I классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 99 часов в год, т.е. 3 часа в неделю (33 учебных недели).

Распределение учебных часов по разделам курса в зависимости от недельной нагрузки осуществляется следующим образом: I четверть – 24 часа; II четверть – 24 часа; III четверть – 27 часов; IV четверть – 24 часа. Возможно изменение количества часов в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Формы и методы организации учебного процесса

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков.

Основные методы, используемые на уроках:

- ✓ фронтальный;
- ✓ поточный;
- ✓ посменный;
- ✓ групповой;
- ✓ индивидуальный.

Тематический план предмета «Физическая культура»

№ п/п	Виды программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
1	Лёгкая атлетика	15			15	30
2	Гимнастика			12	9	21
3	Лыжная подготовка			15		15
4	Подвижные и спортивные игры	9	24			33
	Итого:	24	24	27	24	99 часов

Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 1 классе является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять 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.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1 классе являются:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего 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.

Критерии оценивания

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися программы по физической культуре и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений

Во время обучения в 1 классе, используется только качественная оценка. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности.

Диагностика предметных результатов в 1 классе проводится в начале года (входящая), в середине года (промежуточная) и в конце года (итоговая). Проверка уровня освоения программы выполняется в ходе уроков. Все параметры оцениваются методами наблюдения и субъективной оценки, выражающейся в следующих формулировках:

- навыка нет – 0
- начинающийся навык – 0,5
- в стадии формирования – 1
- сформирован – 2

Итоговые результаты отслеживаются в индивидуальной карте успешности. Переход с уровня на уровень может свидетельствовать о качественном скачке в развитии ребенка. В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Личностные результаты:

- ✓ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- ✓ проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;
- ✓ проявление дисциплинированности и трудолюбия;
- ✓ оказание помощи сверстникам.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

Обучающиеся научатся:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнению комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнению несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знанию основных строевых команд, иметь представления о двигательных действиях;
- ходьбе в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействию со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участию в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знанию правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдению требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

Обучающиеся научатся:

- практическому освоению элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельному выполнению комплексов утренней гимнастики;
- владению комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участию в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнению основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подаче и выполнению строевых команд,
- совместному участию со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказанию посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знанию спортивных традиций своего народа и других народов;
- знанию способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знанию правил и техники выполнения двигательных действий,
- применению усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знанию и применению правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдению требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в пионербол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Содержание учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы.

Основы знаний

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. Значения физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий «опрятность», «аккуратность». Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика

Основы знаний

Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал

Построения и перестроения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противходом. Повороты на месте направо, налево. Команды: «Напра-во!», «Нале-во!». Поворот под счет «Раз», «Два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде: «Налево (направо) по два марш!»

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Движения руками вперед, вверх в соединении на четыре счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскости. Повороты туловища налево, направо с отведением

прямых рук назад. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей стопе и на носках, держась руками за рейку гимнастической стенки. Сед согнув ноги, сед углом согнув ноги, сед углом ноги врозь. Поочередные поднимания ног на положения седа в положение седа углом. Из положения седа наклоны вперед с различными положениями рук. Выполнение на память 3—4 общеразвивающих упражнений.

Упражнения на дыхание

Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнимать плечи, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки). Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох медленно на 4 счета, выдох — резкий, короткий; вдох резкий, быстрый, выдох медленный на 4 счета; вдох спокойный на 3—4 счета, выдох спокойный на 3—4 счета. Ходьба с фиксированным дыханием.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев

Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Отведение и приведение пальцев рук. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Сжатие пальцами кисти малого мяча. Круговые движения кистью вовнутрь, наружу.

Упражнения в расслаблении мышц

Из исходного положения — наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

Упражнения для формирования правильной осанки

Выполнение правильной осанки в различных исходных положениях. С небольшим грузом на голове поднимание на носки, ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движений руками. Игры с принятием правильной осанки по заданию или сохранению ее на протяжении всей игры.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп

Движения пальцами ног, стопами с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола подбрасыванием вверх.

Упражнения для укрепления мышц туловища (в положении разгрузки позвоночника)

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.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками

Перехваты гимнастической палки. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения — гимнастическая палка за головой, за спиной.

С малыми обручами

Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, вперед, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перекатывание обруча в ходьбе и беге (1 мин). Вращение обруча левой и правой рукой (20—30 с).

С малыми мячами

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.

С большими мячами.

Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом. Перебрасывания мяча в кругу влево, вправо. Удары мячом о пол поочередно правой и левой рукой. Удары мяча перед собой о пол.

Поднимание мяча вперед, вверх, за голову

Перекатывание мяча в парах (расстояние 2—3 м). Из положения мяч вперед движение кистей вверх и вниз, влево и вправо. Круговые движения с мячом в лицевой плоскости. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны вперед, влево и вправо с мячом в руках.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой). Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20—30°). Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 30—40 см, ограниченное с боков (например, стул). Перелезание через препятствие высотой 30 см. Вис на канате с помощью рук и ног сидя на узле.

Равновесие

Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.

Передача предметов и переноска груза

Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска груза по гимнастической скамейке. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнения с закрытыми глазами. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. 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 до 10 с (счет по секундам), затем маршировать самостоятельно столько же времени и самостоятельно остановиться. Определить самого точного. Ходьба в шеренге до определенной черты (5 - 6 м). Сообщить обучающимся время выполнения задания. То же задание выполнить вдвоем медленнее. Определить самого точного.

Легкая атлетика

Основы знаний

Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал

Ходьба

Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, с сменой положений рук - вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег

Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Бег на скорость до 30 м. Быстрый бег на месте 5 - 8 с. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой - 100 м (30 м - бег, 20 м - ходьба и т. д.).

Прыжки

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Подвижные игры «Летает – не летает», «Совушка», «Кошка и мышки» и т.д.

Лыжная подготовка

Основы знаний

Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок; одежда и обувь лыжника; правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение в колонне с лыжами под рукой. Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок. Подъем ступающим шагом 20 - 30 м, спуски со склона, длиной 20 - 30 м в основной стойке (крутизна склона 4 - 6°). Передвижение на лыжах 0,5 - 1,0 км (за урок).

Подвижные игры

Основы знаний

Правила игр. Элементарные игровые тактико-технические взаимодействия (выбор места взаимодействия с партнером, командой и соперником).

- с бегом - «Перемена мест», «Салки», эстафеты и др.
- с метанием и бросками - «Выбей мяч», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит» и др.
- с прыжками - «Кузнечики», «Удочка», «Прыгающие воробушки» и др.
- на внимание – «Съедобно – несъедобно», «Овощи – фрукты» и др.
- коррекционные игры – «Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок» и др.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» в 1 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
Раздел программы: Легкая атлетика - 15 часов					
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения	1	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике, требования к спортивной одежде, обуви. Построение в одну шеренгу, выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ на месте. Игра-упражнение «Горелки». Развитие скоростных качеств.		
2	Строевые упражнения. ОРУ без предмета	1	Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, расчет по порядку, на «Первый-второй». Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Ходьба в быстром темпе. Бег по прямой. ОРУ без предмета, стоя на месте. Подвижная игра «Быстро по местам».		
3	Разновидности ходьбы	1	Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Ходьба с различным положением рук. Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки в стороны; - на внешних сводах стопы, руки на поясе; - перекатом с пятки на носок; - приставным шагом правым, левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - зигзагом за учителем. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».		
4	Ходьба и бег по прямой	1	Повторить разновидности ходьбы (см. урок № 3) - Ходьба спиной вперед. - Бег по прямой (S=20 м). Бег с выносом прямых ног вперед. - Бег с захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Салки». Дыхательное упражнение.		

5	Упражнения УГГ	1	<p>Ходьба, бег в медленном темпе. Комплекс упражнений УГГ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута. 2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний. 3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний. 5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги. 6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний. 7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний. 8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное. 9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, 		
---	----------------	---	--	--	--

			<p>выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.</p> <p>10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.</p> <p>11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.</p> <p>12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.</p> <p>13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.</p> <p>14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.</p>		
6	Ходьба и бег с изменением скорости	1	ОРУ на месте. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с изменением скорости по сигналу учителя. Ходьба с переходом на медленный бег; бег с ускорением по прямой. Эстафеты с бегом (этап=12-15 м). Игра на внимание «Съедобно – несъедобно»		
7	Ходьба и бег с изменением направления	1	ОРУ с теннисными мячами. Ходьба по прямой; «противоходом»; за учителем, меняя направление. Бег по прямой; «змейкой»; обегая естественные препятствия. Подвижная игра «Змейка»:		

			<p>Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90 градусов), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.</p> <p><i>Правила:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась. 2. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след». 3. Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. 4. Игру можно остановить, если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего. <p>Перебежки группами на 15-20 м. Дыхательные упражнения.</p>		
8 9	Прыжок в длину с места	2	<p>Ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед. - Прыжки на двух ногах. - То же спиной вперед. - Прыжки вверх из полуприседа, руки вверх, хлопок над головой. - Бег с выносом прямых ног вперед. - Бег с захлестыванием голени назад. <p>Показ и объяснение техники прыжка в длину с места. Имитация упражнения под счет учителя. Прыжки вперед-вверх из полуприседа, руки на поясе. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Челнок»: Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя</p>		

			ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает		
10	Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево	1	<p>Ходьба; бег с изменением направления; с остановками по сигналу. ОРУ в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повороты прыжком на месте. - Прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов. - Прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью (вперёд). - Прыжки вперед в обруч и прыжок назад, выпрыгивая из обруча. - Прыжки толчком двумя вправо (влево) с продвижением вперед. <p>Подвижная игра «Прыгающие воробушки».</p> <p>Упражнение на расслабление мышц: вдох – потянуться на носочках, руки вверх, выдох – опустить руки вниз.</p>		
11 12	Подпрыгивание вверх	2	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p><i>Разучивание:</i> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине», «Невод».</p> <p><i>Повторение:</i> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.</p>		
13 14	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	2	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в полуприседе. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p><i>Разучивание:</i> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p><i>Повторение:</i> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>		

15	Кроссовая подготовка	1	Ходьба с изменением скорости по сигналу учителя. ОРУ в движении. Кроссовый бег 800 м. Спокойная ходьба. Игра по желанию ребят. Дыхательные упражнения.		
Раздел программы: Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты – 33 часа					
16 17 18	Игры с элементами ОРУ	3	Разновидности подвижных игр. Правила проведения игр. Подвижные игры «Фигуры», «Совушка».		
19 20 21	Игры с бегом	3	Развитие быстроты. Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижные игры «Ловишки», «Два Мороза», «Пятнашки». Игра на внимание.		
22 23 24	Игры с прыжками	3	Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Удочка», «Волк во рву», «Лягушки и цапля», «Воробьи и кошка». Коррекционная игра «Перебежки в парах»		
25	Правила проведения эстафет. Эстафеты с бегом	1	Ознакомить с правилами проведения эстафет. Деление на команды. Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с бегом (этап 12-15 м): - бег по прямой с обеганием поворотной стойки; - бег «змейкой»; - бег с пробеганием сквозь обруч; - «переправа»; - «паровозик». Игра на внимание.		
26	Эстафеты с мячами	1	Ходьба, бег. ОРУ с малыми мячами. Развитие ловкости и координации движений. Эстафеты с мячами (этап 12 м): - бег с двумя мячами; - с передачей мяча над головой колонне; - с передачей мяча снизу между ногами; - добежать до обруча - встать в него - бросить мяч в стену - поймать и вернуться обратно в колонну; - переноска трех мячей из обруча в обруч. Дыхательные упражнения.		

27 28	Бочче: правила игры. Катание шаров «бочче»	2	Ознакомление с игрой «Бочче». Упражнения для мелкой моторики рук. Круговые движения в лучезапястных суставах. Хват шаров бочче. Катание шаров по прямой; между кеглями. Игра «Кольцеброс».		
29	Броски шара «паллино»	1	Упражнения для мышц рук. Броски маленького шара «паллино» произвольно и в заданную зону. Игра «Точно в цель».		
30 31 32	Сбивание шаров «бочче»	3	Упражнения на развитие мелкой моторики рук. сбивание шаров «бочче» по прямой и с оскоком от борта. Игра «Сбей предмет». Учебная игра.		
33	Баскетбол: правила игры. Стойки и перемещение игрока	1	Ознакомление с игрой «баскетбол». ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Ознакомить со стойками игрока. Имитационные упражнения. Передвижение бегом в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами. Перемещения игрока: - бег с остановками по сигналу; - приставными шагами правым и левым боком; - бег по разметке баскетбольной площадки; - выпрыгивание вверх в 3-х местах зала, где подвешены флажки. Подвижная игра «Займи свободный кружок»		
34 35	Удары по мячу одной, двумя руками	2	Ходьба, бег. ОРУ с мячами. Развитие ловкости и координационных способностей. - Броски мяча в пол и ловля двумя руками после отскока. - То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши. - Удары по мячу двумя руками на месте; с продвижением вперед. - То же, но удары выполнять правой (левой) рукой. Игра на внимание.		

36 37 38	Передача мяча	3	<p>Ходьба, бег. ОРУ с мячами. Развитие ловкости и координации движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча двумя руками снизу, из-за головы, с отскоком от пола у стены. - Передача мяча одной рукой у стены. - Передача мяча в стену с выполнением дополнительных движений перед ловлей мяча. - Перебрасывание мяча партнеру произвольным способом. <p>Игра «Передал – садись». Игра на внимание.</p>		
39 40 41	Броски и ловля мяча	3	<p>Ходьба, бег. ОРУ с мячами. Развитие качества силы.</p> <p>Броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча в обруч на полу с расстояния 2-3 м, снизу, сверху, из-за головы; - броски мяча вверх перед собой двумя руками и ловля двумя; - то же, но перед ловлей выполнить 1-2 хлопка; - бросок мяча двумя руками вверх и ловля после отскока от пола; <p>Подвижная игра «Поймай мяч».</p>		
42	Пионербол: разметка площадки, расстановка игроков. Перемещения игрока	1	<p>Пионербол как подводящая игра к волейболу. Разметка площадки и расстановка игроков на площадке. Ходьба, бег. ОРУ в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег лицом и спиной вперед. - Бег «змейкой». - Перемещения приставными шагами. - «Челночный бег». <p>Подвижная игра «Салки»</p>		
43 44 45	Передача мяча в парах	3	<p>Ходьба, бег. ОРУ в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча в парах двумя руками снизу. - Передача мяча двумя руками из-за головы. - Передача с отскоком от пола. - Передача двумя руками за голову, стоя спиной к партнеру. <p>Эстафеты с передачей мяча (этап 10 м).</p>		

46 47 48	Броски мяча в парах через сетку	3	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Работа с мячом: подбрасывание и ловля. Броски мяча в парах через натянутый шнур. Броски мяча в парах через сетку. Игра «Мяч вверх».		
Раздел программы: Лыжная подготовка – 15 час					
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения.	1	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовки. Подбор лыж. Правила поведения на лыжне. Научить правильно надеть лыжи и закрепить крепление. Строевые упражнения с лыжами.		
50 51 52 53	Ступающий шаг	4	Выход на площадку. ОРУ на лыжах. Ходьба ступающим шагом на отрезке 40-50 м. Передвижение ступающим шагом по кругу друг за другом. Очистка лыж. Уход с площадки.		
54 55 56 57	Скользкий шаг без палок	4	Выход на площадку. ОРУ на лыжах. Передвижение скользким шагом без палок на отрезке 40-50 м. То же, но держа палки за середину. Ходьба скользким шагом по кругу друг за другом. Очистка лыж. Уход с площадки.		
58 59 60	Подъем ступающим шагом	3	Выход на площадку. ОРУ на лыжах. Передвижение скользким шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на склоне (крутизна склона 4 - 6°) и спуск в высокой стойке. Очистка лыж. Уход с площадки.		
61 62 63	Прохождение дистанции до 500 м	3	Выход на площадку. ОРУ на лыжах. Передвижение скользким шагом до 500 м.. Очистка лыж. Уход с площадки.		
Раздел: Гимнастика – 21 час					
64	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	Правила поведения при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения: повороты направо-налево; перестроение из одной шеренги в две. Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Эстафеты с бегом и элементами ОРУ. Игра на внимание.		

65	Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.	1	<p>Ходьба и бег по ориентирам, «змейкой». ОРУ с гимнастической палкой. Положение рук вперед, вверх, в стороны, к плечам, на поясе. Положение ног: стойка ноги врозь; широкая стойка ноги врозь. Полуприсед; махи правой (левой) вперед, назад, в стороны. Наклоны, повороты туловища в сочетании с движениями рук.</p> <p>Подвижная игра «Фигуры».</p>		
66	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	<p>Ходьба, бег. ОРУ без предмета. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони друг от друга. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. Повторить 8-10 раз. - И.п. – стоя, стопы повернуты внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть и выпрямить ноги в коленках, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз. - И.п. – упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед. 30-40с. То же прыжками (зайчик). - И.п. – стоя на нижней рейке гимнастической стенки, хват руками за рейку на уровне плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх. - Ходьба в полуприсяде 30-40 с. - И.п. – стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). По 10-12 раз каждой ногой. Упражнение выполняется в быстром темпе. - И.п. – то же. Повороты стопы наружу и внутрь. По 4-6 раз каждой ногой. - И.п. – то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. По 4-6 раз в каждую сторону. - И.п. – стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Перекатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее. - И.п. – стоя, положив на пол (около ног) две булавы так, чтобы головки их почти соприкасались, а основания были направлены на разные стороны. Захватив пальцами каждой ноги шейку булавы, приподнять ее, не отрывая ее основания стоп от пола. 		

			<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на носках в полуприсяде (носки развернуты внутрь). - Ходьба по рейке гимнастической стенки с опорой на основание стоп, держа руки за рейку на уровне груди. - Ходьба вверх и вниз по наклонной плоскости. - Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течении 30-40 с. 		
67 68	Броски и ловля мяча.	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо, влево, вперед. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой.</p> <p>Броски мяча о стену снизу двумя руками. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.).</p> <p>Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения</p>		
69 70	Метание мяча в горизонтальную цель	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ в движении. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.</p> <p>Коррекционные игры «Повтори движение», «Овощи-фрукты»</p>		
71 72	Равновесие	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ с малыми мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом</p>		

			<p>на 360° с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p> <p>Ползание по-пластунски.</p> <p>Упражнения в равновесии с ловлей и подбрасыванием предметов</p>		
73 74	Прыжки и способы их выполнения	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ со скакалкой. Прыжки на двух ногах (одной ногой) на месте и с продвижением вперед. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов, спрыгивание на гимн/мат с гимнастической скамейки. Прыжки через гимнастические палки. Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты с прыжками. Упражнения на расслабление.</p>		
75 76	Подлезание, перелезание	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ с кубиками. Ходьба с преодолением небольших препятствий. Подлезание под натянутый резиновый жгут на разной высоте. Подлезание под легкоатлетическим барьером. Пролезание через «тоннель». Перелезание через гимнастические скамейки.</p> <p>Подвижная игра «Пустое место».</p>		
77 78	Метание мяча в вертикальную цель	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ с обручами. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание теннисного мяча сверху ведущей рукой. метание в цель сильнейшей рукой с расстояния 6 м. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом».</p>		
79 80	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ в движении. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью. Лазание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью и самостоятельно.</p>		

81 82	Лазание по гимнастической стенке	2	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ с гимн/палкой. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью и самостоятельно. Коррекционная игра «Угадай предмет»		
83 84	Группировка. Перекаты в группировке	2	Ходьба, бег. ОРУ с большими мячами. Наклоны вперед в и.п. сидя. Сед с согнутыми ногами. Группировка сидя, лежа. Перекаты в группировке. Перекаты в сторону. «Мост» из и.п. лежа на спине. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине с согнутыми ногами, руки за головой.		
Раздел программы: Легкая атлетика – 15 часов					
85 86 87	Прыжки в высоту с прямого разбега	3	Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на двух с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки). Прыжки с места через натянутую резину толчком двумя. Прыжки в высоту с прямого разбега через натянутый резиновый жгут толчком одной. Эстафеты с прыжками.		
88 89	Бег с изменением скорости и направления	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Чередование быстрого и медленного бега. бег с изменением скорости по сигналу учителя. Коррекционная игра «Бездомный заяц»		
90 91	Высокий старт	2	Ходьба, бег. ОРУ в парах. специальные беговые упражнения. Показ и объяснение техники высокого старта. Ускорения на отрезке 15 – 20 м. Имитация техники высокого старта. Бег 30 м на время. Упражнения на растяжение.		

92 93 94	Метание теннисного мяча с места на дальность	3	<p>Ходьба, бег в среднем темпе. ОРУ с теннисными мячами. Показ и объяснение техники метания мяча на дальность.</p> <p>Обучить правильному хвату мяча. имитация замаха и броска. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность с места в коридор 10 м.</p> <p>Подвижная игра «Мячом в цель»: у каждого из играющих в руках по теннисному мячу, которые располагаются на линии метания. На расстоянии 10 шагов водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх. Задача играющих попасть в летящий мяч. За каждое попадание дается очко. Побеждает игрок, который за 8-10 попыток набрал больше очков.</p>		
95 96 97	Прыжок в длину с небольшого разбега	3	<p>Ходьба с различными движениями рук; бег в среднем темпе. ОРУ в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. - С небольшого разбега выполнить прыжок через две гимнастические палки, лежащие параллельно. - То же, но выполнить прыжок через гимнастическую скамейку, толчком одной. <p>Показ и объяснение техники прыжка в длину с разбега. Имитация упражнения. выполнение прыжка в длину с небольшого разбега толчком одной с приземлением на две ноги. Дыхательное упражнение.</p>		
98	Преодоление небольших препятствий	1	<p>Ходьба, бег. ОРУ на автопокрышках. Бег в медленном и среднем темпе с преодолением небольших естественных препятствий. упражнения на рукоходе. Подтягивание. в висе (мальчики); отжимания в упоре лежа (девочки).</p> <p>Игра на внимание.</p>		
99	Кроссовая подготовка. Игры	1	<p>Развитие общей выносливости. ходьба в медленном и быстром темпе. ОРУ в движении. Кроссовый бег 800 м. Дыхательные упражнения. Игры по выбору ребят.</p>		

