

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями №35»

Рекомендовано
решением
методического
объединения
учителей физической

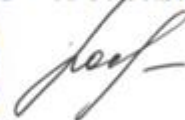
Согласовано
заместитель
директора

 В.Н.Адам

Принята
педагогическим
советом МАОУ
«Общеобразовательная
школа для обучающихся
с ОВЗ №35»
протокол №1 от 29.08.2024г.



Утверждена
приказом директора
№ 77 от 30.08.2024г.

 И.В.Кокосова

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
(I-IV и дополнительный классы) предметной области
«Физическая культура» для обучающихся с легкой
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Составитель: Анна Валерьевна
Прозорова,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г.Череповец

2024

Содержание

1	Пояснительная записка.....	3
2	Планируемые результаты освоения программы (личностные и предметные).....	21
3	Содержание программы.....	29
4	Тематическое планирование.....	50
5	Материально-техническое обеспечение.....	135
6	Литература.....	136
7	Приложение.....	138

Пояснительная записка

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

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметной области «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. №1026);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Санитарные правила и нормы САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников";

- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области (в том числе внеурочной деятельности) в соответствии с требованиями ФГОС, ФАООП в МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ №35».

Для получения теоретических знаний по предмету «Афизическая культура» используется учебник: Мой друг – физкультура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Р.И. Лях. – 13-е изд. М.: Просвещение, 2021год. – 190 с. - : ил.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (с нарушением интеллекта) младших школьников, учитывает взаимосвязь и особенностей всех аспектов физического, психического, социального здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основная цель предмета «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков физического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета

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

- формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - формирование знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни;
 - коррекция нарушений физического развития;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - содействие раскрытию возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - развитие двигательных умений и навыков;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных морально-волевых качеств (настойчивость, смелость, дисциплинированность, организованность и самостоятельность), навыков культурного поведения;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- 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.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Система физической культуры, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных ценностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциализация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Контингент обучающихся с легкой умственной отсталостью неоднороден по характеру и степени выраженности структуры дефекта, по состоянию здоровья, особенностям эмоционально-волевой сферы, поведению. У данной категории детей наблюдаются отклонения в состоянии здоровья: нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики. Необходимо разбираться в структуре дефекта каждого конкретного ребенка, знать уровень развития двигательных возможностей, характер двигательных нарушений. При выполнении упражнений дети делятся на группы по их психофизическим способностям, с учетом состояния их здоровья. Для реализации программы «Адаптивная физическая культура» для детей с легкой умственной отсталостью здоровья Министерством образования и науки РФ рекомендованы следующие таблицы: «Внешние признаки утомления при физическом напряжении», «Организация занятий физической культурой и спортом школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам», «Основные противопоказания и ограничения для обучающихся СМГ». Данные рекомендации необходимо применять и в работе с обучающимися с интеллектуальными нарушениями.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) по предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметной области «Физическая культура» состоит из пяти разделов:

- ✓ гимнастика,
- ✓ легкая атлетика,
- ✓ лыжная подготовка,
- ✓ коньки,
- ✓ игры.

Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметной области «Физическая культура» составлена в соответствии с учебным планом образовательного учреждения и рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в год). Программа адаптирована к материально-техническим условиям учреждения. Она состоит из следующих шести основных разделов:

- ✓ основы знаний здорового образа жизни (Азбука здоровья),
- ✓ легкая атлетика,
- ✓ гимнастика (с включением фитбол-гимнастики),
- ✓ коррекционные упражнения,
- ✓ аэробика (с 3 класса),
- ✓ игры.

Содержание разделов программы дополнены учебным материалом с учетом особенностей детей младшего школьного возраста с легкой умственной отсталостью (с нарушением интеллекта).

По причине условий материально-технического обеспечения исключены разделы: «Лыжная подготовка», «Коньки» и заменены на разделы: «Основы знаний ЗОЖ» (Азбука здоровья) и «Коррекционные упражнения» (для развития координационных способностей). С 3 класса введен раздел «Аэробика». Раздел «Гимнастика» дополнен фитбол-гимнатикой.

Раздел «Основы знаний ЗОЖ» (Азбука здоровья) формирует основы здорового образа жизни. Знания «ЗОЖ» сообщаются в форме кратких бесед, рассказов, сказок, простейших проблемных ситуаций, познавательных игр в начале или в ходе всего урока.

Раздел «Легкая атлетика» включает двигательные умения и навыки: ходьбу, бег, прыжки, броски, метание, ползание и лазания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Раздел «Гимнастика» включает:

- строевые упражнения,
- общеразвивающие упражнения без предметов,
- общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами; элементы акробатики,
- упражнения на дыхание,
- коррекционно-оздоровительную гимнастику для формирования правильной осанки и формы стопы,
- фитбол-гимнастика (с 3 класса),
- лазанье,
- висы,
- опорные прыжки.

Раздел «Коррекционные упражнения для развития координационных способностей» включает:

- упражнения на равновесие,
- коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений),
- тренирующие дорожки.

Раздел «Аэробика» включает элементы аэробики:

- разновидности шагов, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Раздел «Игры» включает игры различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием.

Общая характеристика разделов.

Раздел «Основы ЗОЖ» («Азбука здоровья») формирует основы здорового образа жизни.

Алгоритм деятельности учителя по формированию ценностного и ответственного отношения к здоровью и включению ребёнка в овладение нормами здорового образа жизни. Это следующие содержательные линии, которые в работе должны сосуществовать одновременно, а не последовательно:

- наполнение понятия «здоровье» смыслом, конкретным содержанием или формирование представлений о многокомпонентности, многосторонности и целостности здоровья;
- осознание и выбор необходимых действий, норм, способов, направленных на укрепление, совершенствование здоровья;
- осознание личной ответственности за здоровье (мотивы, аргументация);
- осознание актуальности здорового образа жизни как системы (во взаимосвязи всех факторов);
- ведение здорового образа жизни как постоянный выбор и коррекции тех норм, правил, способов и приёмов, которые соответствуют личным потребностям, возможностям и способностям ребёнка.

Таким образом, ребёнку не навязываются нормы, не «прививаются» привычки (ЗОЖ), а создаются условия, при которых он делает собственный выбор с помощью взрослых. В ходе работы выстраивается следующий алгоритм осознания ценности здоровья и актуальности здорового образа жизни с позиций его субъекта (обучающего с легкой умственной отсталостью).

1. Ценить здоровье – что это такое?

Это мои: сила, красота, организм, положительные эмоции, успех, хорошие, приятные ощущения, дружба, забота, безопасность, хорошая учеба, общение с природой и т.д. (подчеркиваются характеристики: целостность, взаимосвязь, индивидуальные проявления).

2. Что надо делать, чтобы это (здоровье) у меня было всегда?

Мне надо: двигаться, заниматься физкультурой, спортом, правильно питаться, закаливаться, делать зарядку, верить в себя, сдерживать негативные и транслировать позитивные эмоции, творить добро и проявлять заботу о других, дружить и ценить дружбу, заниматься творчеством, отказываться от вредных привычек, любить природу, изучать самого себя (свой организм) и т.п. (подчеркиваются характеристики: взаимосвязь, системность, мобильность, учет индивидуальных особенностей).

3. Что мне дает?

Это мне дает: радость, энергию, внешнюю привлекательность, удовлетворение потребности, новые достижения, красивую внешность, приятные ощущения, радость открытий (подчеркивается при рассмотрении каждого фактора (ЗОЖ)).

4. Что в итоге?

Я отвечаю за свое здоровье. Мой образ жизни – это (ЗОЖ).

С обучающимися с легкой умственной отсталостью (с нарушением интеллекта), валеологическая работа имеет свою специфику, так как сюда приходят дети, изначально имеющие проблемы со здоровьем и развитием. Допускается, что ребенок с нарушением интеллекта может иметь не полную информацию о своем актуальном и возможном развитии, это обусловлено предупреждением психосоматических нарушений. Воспитание основ (ЗОЖ) у ребенка требует деликатного тактичного отношения к его психическим и физическим недостаткам, исключающего фиксацию на дефекте, подчеркивающую его неполноценность. Важно воспитать у ребенка с неадекватной самооценкой, отсутствием самоконтроля, оптимизм и уверенность, сформировать способность преодолевать трудности, стимулировать его компенсаторные возможности, ориентировать на положительные качества и вместе с тем развивать способность к самоконтролю и критической оценке своих действий и поступков.

Не менее важным является становление «эмоционального фонда» ребенка, что позволяет детям понимать свои чувства и эмоции, давать им словесные наименования, находить точное определение того, что происходит и искать способы изменения своего эмоционального состояния, настроения. Важно, чтобы дети научились видеть связь физического состояния с чувствами и эмоциями. В процессе воспитания (ЗОЖ), формирование мотивации (ЗОЖ) необходимо учитывать методические способности формирования мотивационной сферы детей в различные возрастные периоды. Так у детей с нарушением интеллекта в младшем школьном возрасте главная мотивация – это самосохранение. Она помогает им избегать многих неприятностей, которые отрицательно сказываются на здоровье. Педагогу, работающему с детьми этого возраста, рекомендуются подкреплять и усиливать данную поведенческую реакцию посредством игровой деятельности. Для детей от 7 до 10 лет важен пример взрослых – педагогов, мам и пап. Если они видят, что взрослые придерживаются режима дня, занимаются спортом и т.д., то они копируют эти поведенческие реакции, и пусть не совсем осознанно, но соглашаются с поведением взрослых. Педагог, который ставит своей целью воспитание здорового образа жизни у детей, должен иметь установку на здоровый образ жизни, владеть приемами и способами поддержания своего здоровья в оптимальном состоянии. Задача педагога быть в тесном взаимодействии с родителями, классными руководителями.

Слабая познавательная активность у учащихся с легкой умственной отсталостью создаёт определённые трудности в формировании знаний, умений, навыков здорового образа жизни. Прочное усвоение учебного материала базируется на многократном его повторении с постепенным его усложнением и дополнением.

Элементарные сведения о здоровом образе жизни сообщаются детям в форме: кратких бесед, рассказов, сказок, простейших проблемных ситуаций, познавательных игр в начале или в ходе всего урока. В процессе обучения широко используются словесные, наглядные и практические методы обучения. Специфика их применения диктуется особенностями познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Ученики

не могут одновременно усвоить большой объем материала, поэтому он даётся малыми дозами (т.е. необходимо деление его на небольшие части). Кроме того, материал, сообщаемый только в словесной форме, неподкрепленный наглядностью или практическими действиями, не доступен пониманию школьниками (не запоминается), поэтому важно сочетать эти методы.

Главные принципы в изучении данного раздела:

- минимум информации – максимум мотивации;
- опора на субъектный опыт ребенка;
- опора на ведущие потребности ребенка в безопасности, в игре;
- реализация личностной модели взаимодействия педагога и воспитанников;
- сочетание общепедагогических принципов (наглядности, систематичности, последовательности, доступности).

Раздел «Легкая атлетика» направлен на обогащение двигательного опыта и развитие двигательных навыков детей. А также на компенсацию и коррекцию в двигательной сфере. Обучение элементам легкой атлетикой и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Обучение основным видам движения строится с учетом ведущих дидактических и специальных коррекционных принципов и методов. При подборе упражнений следует учитывать уровень уже сформированных двигательных умений и навыков. Обучение нужно проводить в замедленном темпе с применением подготовительных упражнений, так как дети с умственной отсталостью очень слабо овладевают движениями, сходными по своей структуре (прыжок в длину с места и опорный прыжок, метание в цель и на дальность). Добиваясь овладения правильной техникой упражнений, учитель должен уделять внимание принятию исходных положений, применять различные ориентиры. Особое внимание необходимо уделять обучению ходьбе, бегу, прыжкам. Это циклические движения умеренной и максимальной интенсивности.

Ходьба. Большинство учащихся с легкой умственной отсталостью не умеют правильно ходить.

Их надо этому учить с дополнительного класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются:

- ✓ нескоординированность движений рук с движениями ног;
- ✓ неправильная постановка стопы;
- ✓ шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук);
- ✓ неумение прямо держать голову;
- ✓ пружинистая походка и т.д.

Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Во 2—3 классах отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

В начальных классах необходимо сформировать следующие виды ходьбы: обычную в умеренном темпе; на носках, пятках; высоко поднимая колени; широким шагом; приставным шагом; в полуприседе и приседе с 3 класса; с закрытыми глазами; спиной вперед.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе: с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, с фитболами,

скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений животных, птиц и т.д.; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

Начиная с дополнительного, и с 1 по 4 класс обучающихся с легкой умственной отсталостью обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования. При обучении бегу в дополнительном классе можно предлагать задания игрового характера.

Вот почему обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

С дополнительного класса особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.

В 1-2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

С 3-4 класса переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

Прыжки. В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В 1—2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу 1—4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать

раздельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

У детей с нарушениями интеллекта общая ошибка — они длительное время отталкиваются двумя ногами, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 класса) — двумя.

Метание. В начальной школе главная задача — научить правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить. У некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук.

Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание вводится с дополнительного класса в виде метания с места в цель и на дальность. Необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

Раздел «Подвижные игры». При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры для 1—4 классов распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему в 1—2 классах часто используются ритмические, и подражательные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания,

координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе по каждому классу.

Раздел «Гимнастика»

Одно из основных мест в системе физического воспитания обучающихся с легкой умственной отсталостью занимают занятия гимнастикой. Выполняя физические упражнения, обучающиеся развивают не только свои физические качества: сила, выносливость, гибкость, координация, но и корректируют и компенсируют нарушения физического развития. Укрепляют здоровье, повышая уровень функционального состояния и резервных возможностей организма.

Обучение упражнениям гимнастики начинают обычно с изучения правил построений и перестроений.

Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения наиболее разнообразные. Владение ими помогает учащимся для 1-4 классов и дополнительного классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

Начиная с дополнительного класса, детей следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Следует научить детей поворотам налево, направо, кругом (переступанием и прыжком). Строевым упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в подготовительной и заключительной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках адаптивной физической культуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, гибкость, координацию;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, под счет, под музыку или детские песни, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад - вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз - выдох; наклоны туловища вперед, в стороны - выдох. Каждое упражнение повторяется 5-8 раз. В дополнительном, 1 и 2 классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как подражательные, имитационные.

Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное, значение, для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.). Особенно этому надо учить детей дополнительного и 1 классов.

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2 и 3 классах можно вводить и другие исходные положения.

Изучая основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой, ученики с нарушениями интеллекта, пожалуй, впервые получают представления об основных компонентах каждого конкретного движения: амплитуде, направлении, ритме,

темпе. Использование музыки способствует развитию чувства ритма и готовит к изучению раздела «Аэробика». Эти сенсорные компоненты помогают управлять достижениями осознанно. Трудные упражнения учитель показывает, дети смотрят, затем выполняют под счет. Можно использовать задания: «повтори за мной» (1-2 движения), правильно и в той же последовательности. Такие задания будут способствовать развитию психических функций: память и воображение. Также это активное средство концентрации внимания, развития координации, развития двигательного аппарата детей.

Большое место в разделе «Гимнастика» занимают **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (мячи разной величины; массажные мячики разной величины и цвета, разноцветные эластичные и массажные кольца; гимнастические палочки, обручи и игрушки).**

Упражнения с предметами корригируют координационные способности, нарушения физического развития и моторики детей, совершенствуют пространственно-временную ориентировку.

Обучение общеразвивающим упражнениям является одним из главных направлений деятельности педагога на уроке. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

Выполняя упражнения с предметами, дети ориентируются на сам предмет, его цвет, вес, размер, местонахождение, обучаются особым способам манипулирования предметом.

Действия с мячом — это достаточно трудное задание для детей с нарушениями интеллекта. Именно с мячом учащиеся манипулируют неуверенно. Вот почему мяч, как наиболее удобный для бросания, ловли и метания предмет, должен постоянно находиться у детей. Учителю начиная с дополнительного класса необходимо воспитывать у детей чувство мяча. В каждом классе мячи должны быть разных размеров, разных цветов, массажные мячи.

Массажные мячики одновременно выполняют массаж и используются для специального выполнения массажа.

Труднее всего выполняются действия с малыми мячами в виде бросания и ловли. Полезно учить подбрасыванию вверх мяча средней величины.

Учащиеся начальных классов должны овладеть бросанием снизу, от груди, сверху и из-за головы, что облегчит освоение игр, например, «пионербол», «баскетбол».

Использование эластичных колец позволит разнообразить занятие, упражнения с ними способствуют коррекции мелкой моторики руки и активно применяются, начиная с дополнительного класса.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежачая на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям детей с ограниченными возможностями здоровья строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

Упражнения на дыхание. У большинства детей с нарушением интеллекта есть нарушения и в дыхании. Для них характерно неправильное, частое, поверхностное, неглубокое дыхание. Обучение детей правильному дыханию будет способствовать не только укреплению их здоровья, но и развитию их звукового произношения.

Применение известных методик лечебной физической культуры: полное, ритмичное, звуковое, силовое, очищающее дыхание. Основные задачи: формирование рационального (правильное) дыхания, умения применять дыхание для лечения и профилактики

заболеваний дыхательных путей, управлять своим самочувствием, эмоциями с помощью дыхания. Методики дыхания изучаются поэтапно, с применением подготовительных упражнений, игровых, звукоподражательных приёмов. Большое внимание уделяется дыхательным упражнениям, способствующим тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху, а так же умению правильно дышать не только в покое, но и во время выполнения упражнений, взаимосвязи дыхания и самочувствия, эмоционального состояния. Мало научить школьников выполнять дыхательные упражнения – нужно еще и научить их использовать эти упражнения для разных целей: для восстановления после умственной или физической работы; при возникновении стрессовых ситуаций или просто в плохом настроении; при подготовке к выполнению ответственной работы, требующей повышенного внимания или сложной координации.

Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы

Медико-физиологическое изучение структуры нарушений функций опорно-двигательного аппарата у большинства учащихся с легкой умственной отсталостью (с нарушением интеллекта) показало, что у них наблюдаются изменения формы позвоночника от «круглой спины» до кифозов и сколиозов различной степени, имеются уплощения стоп, плоскостопие. Корректировать недостатки физического развития и предотвратить дальнейшее развитие нарушений необходимо специальными лечебными физическими упражнениями. Поэтому в раздел «гимнастика» нами включены упражнения лечебной физической культуры для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные задачи: укрепление мышечного корсета и мышц, участвующих в формировании стопы, развитие навыка сохранения правильной осанки. По данному направлению разработана система упражнений для коррекции и профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Упражнения выполняются в подражательной форме, в сюжетных игровых комплексах под музыку. Используются предметы: массажные мячики разных диаметров, эластичные массажные кольца, гимнастические палочки, мячи среднего диаметра. С детьми проводятся игры для коррекции вышеперечисленных нарушений физического развития. Применение игрогимнастики будет не только корректировать недостатки физического развития детей, но и будут укреплять их здоровье, повышая уровень их функционального состояния и резервных возможностей организма, поможет обучающимся в дальнейшем противостоять негативным факторам окружающей среды.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости.

С целью улучшения координации выполняются: пролезания в обруч, между двумя натянутыми резинками на расстоянии разной ширины, подлезание под натянутой резинкой разной высоты, перелезание через препятствие.

Из упражнений в ползании и лазанье самым трудным будет обучение лазанью по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами в смешанном висячем положении с опорой на ноги и хватом руками.

На начальных этапах обучения необходимо научить детей лазать приставными шагами. Они берутся последовательно обеими руками за рейку стенки, встают на рейку одной ногой и подтягивают к ней другую.

Следовательно, на одной рейке стенки одновременно оказываются две руки, ниже на другой — обе ноги. Приставными шагами поднимаются вверх и точно так же опускаются вниз. Темп движений - медленный, способ выполнения – поочередный. Страховка и помощь - обязательны. Без разрешения учителя дети лазанье не выполняют.

После овладения лазаньем приставными шагами следует обучать детей одноименному способу, затем разноименному.

Одноименный способ — действуют левая нога, левая рука, затем — правая нога, правая рука. Разноименный способ — действуют правая нога, левая рука, затем — левая нога, правая рука.

Опорные прыжки.

Начиная, с 3 класса начинается подготовка к обучению опорных прыжков. Подготовку начинают с подготовительных и подводящих упражнений, простых прыжков через гимнастическую скамейку. Большое внимание уделяется обучению толчку одной, двумя ногами, прыжку «согну ноги», прыжку «перешагиванием», правильному приземлению, объяснению элементов страховки.

Фитбол-гимнастика.

Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, служащий в оздоровительных целях. Фитбол имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Фитбол-гимнастика проводится на больших упругих разноцветных мячах. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель, имея вес около 1 кг.

Мяч подбирается по росту обучающихся для детей подготовительных, 1 и 2 классов необходимы мячи 40-45 см в диаметре, для учащихся 3,4 классов 45-50 см в диаметре.

Материально-техническая база позволяет нам подобрать мячи только для 3 классов, поэтому фитбол-гимнастика проводится с 3 класса.

Фитболы обладают вибрационным воздействием. Вибрация обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц. Улучшается функция сердечно - сосудистой системы, внешнее дыхание, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, повышаются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Под влиянием упражнений формируются компенсации, ускоряются процессы регенерации в тканях, улучшается сократимость мышечных волокон и эластичность мышц и связок.

Вибрация, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (верховой ездой). О положительном влиянии на здоровье верховой езды писал еще Гиппократ. Иппотерапия используется как один из методов лечения таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз I степени, заболевания ЖКТ, последствия детского церебрального паралича, ожирение, неврастения и др. Верховая езда – сложное координационное движение, особенностью которого является то, что мышечная деятельность происходит в условиях подвижной опоры. Для сохранения равновесия необходимо совмещение центров тяжести всадника и лошади. То же происходит при выполнении упражнений на фитболах. Вот почему занятия на мяче великолепно развивают координацию движений, равновесие, вестибулярный аппарат.

Лечебный эффект фитбола обусловлен также биомеханическими факторами, т.е. воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвонковых дисках. Нормализация состояния позвоночника, в свою очередь, к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок связан с определенным органом. Кроме того «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряется равновесие и баланс, что неизменно приведет к падению. Поэтому только правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Правильная посадка на мяче выравнивает

«косое» положение таза, что является крайне важным для коррекции сколиотической деформации в грудном отделе позвоночника.

Упражнения на фитболе могут выполняться в различных исходных положениях. Упражнения в исходном положении лежа и сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой системы. Условия выполнения, лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на жесткой устойчивой опоре (на полу), так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении.

Таким образом, усложненные условия работы позволяют за короткое время получить большие результаты, укрепить мышечный корсет и создать навык правильной осанки. Грамотно подобранные упражнения на фитболах, позволяющие ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные - расслабить, помогут убрать мышечный дисбаланс.

Раздел «Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей)».

Данный раздел корректирует недостатки двигательной сферы, развивает значимые физические качества и двигательные навыки.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

В программе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их. Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей.

Начинать обучение равновесию в дополнительном, 1-2 классах надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка).

Тренирующие дорожки.

На уроке проводится поточным, групповым или фронтальным способом «тренирующая дорожка», которая составлена из 2-ух, 3-х, 4-х прикладных упражнений. При выполнении, которой дети делятся на группы с учетом их психофизических способностей, двигательной подготовки, состояния здоровья. Выполнение тренирующих дорожек способствует развитию динамического и статического равновесия, координации движений рук и в целом координационных способностей.

Раздел «Аэробика» укрепляет здоровье, корректирует психическое, физическое развитие, двигательную и эмоциональную сферу. Компенсирует дефицит двигательной активности у детей с легкой умственной отсталостью средствами классической аэробики. Аэробика представляет собой синтез общеразвивающих, танцевальных упражнений, разновидностей шагов, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Основным средством является элемент – наименьшее, но законченное двигательное действие, имеющее определённую структуру. Элементы аэробики отличаются доступностью и простотой двигательных действий, что сделало возможным адаптировать аэробику для изучения её детьми с умственной недостаточностью. Основная цель в изучении элементов аэробики научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, выполнять движения под музыку, т.е. выработать координацию, ритмичность движений. Широкое варьирование различных элементов, выполнение их с различной

нагрузкой, со сменой темпа, ритма, направления движения, использование модификаций способствуют коррекции и развитию двигательной сферы, физическому развитию. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для развития таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие, воображение. Музыка создаёт бодрое, радостное настроение, способствует эмоциональному развитию детей. Изучение раздела «Аэробика» начинается с «3» класса. После начальной подготовки на уроках ритмики и адаптивной физической культуры в дополнительном 1-2 классах, так как для изучения элементов, связок аэробики необходима координация и чувство ритма. Начальная подготовка позволяет сделать изучение аэробики более доступным, не вызывать дискомфорта и больших трудностей у детей с нарушением интеллекта. При изучении данного раздела, урок строится в виде тренировки. Вводная часть (10 минут) разминка, стрейч. Основная часть (25-30 минут) аэробная часть, заминка, силовая часть. Заключительная часть (5-10 минут) стрейтчинг, игра.

Задачи уроков физкультуры и реализация их в процессе обучения.

В общеобразовательной школе для обучающихся с ОВЗ с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) используются различные формы занятий по физическому воспитанию. Но самым важным является урок адаптивной физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в нашей данной школе – 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.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи. Воспитывается бережное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за сохранение своего здоровья.

Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать опорно-двигательный аппарат, сосудистую, дыхательную системы. Задача учителя – подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики.

Уроки адаптивной физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта 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. В 3-4 классах следует практиковать выполнение упражнений в виде соревнований: «Кто лучше», «Кто точнее».

При планировании уроков учитель должен серьезно подготовиться к уроку: познакомиться с учениками класса; узнать об уровне их физического развития, двигательной подготовленности, состоянии здоровья, интеллектуальных особенностях; побывать на уроках математики, письма, ручного труда; проконсультироваться с классным руководителем и врачом школы.

При планировании уроков учитель должен учитывать следующее:

- где будет проводиться урок: в зале, на улице;
- в каком состоянии находится предполагаемое место занятий;
- как обеспечен урок оборудованием и спортивным инвентарем;
- какое место в учебном расписании занимает данный урок;
- какова готовность учащихся к предложенным нагрузкам на уроке;
- проявляют ли дети интерес к занятиям на уроке.

Четкое распределение упражнений по частям урока и методическая поддержка их выполнения обеспечат качественное проведение урока.

Структура урока адаптивной физической культуры

Вводная часть урока. В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах. Учитель приводит учащихся в зал, помогает им подготовиться к уроку, приучает к командам в дополнительном, 1 классах, строит их в указанном месте, уделяя особое внимание построению.

Строить детей следует таким образом, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, а при выполнении различных заданий учитель мог оказывать им помощь. Детей можно строить по росту, с учетом уровня их физического развития.

Начиная со 2 класса, построение проводится по команде учителя с расчетом по порядку. На занятие учитель может идти рядом с детьми или впереди. В зале он встает перед детьми и объясняет, как надо построиться.

Место построения в зале можно обозначить для каждого ребенка в виде круга, квадрата, треугольника или других символов, расположив их на полу. Дети быстрее запоминают свое место и учеников, которые стоят рядом.

В дополнительном, 1 и 2 классах продолжительность вводной части урока 8-10 минут, так как ученики долго передеваются, а попав в большой зал, сразу теряются и долго не могут включиться в двигательную деятельность. В 3-4 классах продолжительность вводной части составляет 5-6 минут, так как к построению, расчету и выполнению команд ученики уже подготовлены.

Подготовительная часть урока решает следующие задачи:

1. Подготовить организм ученика к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Начиная с 3 класса, используются упражнения с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами. При этом упражнения выполняются с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т.д. Подготовительные и подводящие упражнения оказывают первичное коррекционное воздействие. Вот почему в начальных классах подготовительная часть урока состоит преимущественно из общеразвивающих и коррекционных.

2. Выбрать 2-3 упражнения, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

3. Использовать только подготовительные физические упражнения как средство формирования определенного двигательного качества.

4. Включить в подготовительную часть урока упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, в подготовительную часть урока вводится 8-10 упражнений различного характера. Она может длиться 10-15 минут.

В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, координационные упражнения, аэробика, игры различного рода.

При проведении основной части урока задача учителя состоит в том, чтобы подобрать упражнения, которые решали бы вышеперечисленные задачи. Необходимо соблюдать последовательность проведения упражнений. Упражнения, направленные на изучение нового материала, следует выполнять в начале основной части урока, а упражнения, направленные на развитие каких-либо качеств (дифференцировка во времени и пространстве), - в начале или в конце.

В основной части урока можно проводить игры различной направленности: с элементами бега, прыжков, построения, метание мяча.

Так как на уроках в начальных классах отводится большое место гимнастике, то в основную часть можно вводить строевые упражнения. Это обусловлено еще и тем, что у учащихся 1-4 классах значительно нарушена именно ориентировка в пространстве, а процесс усвоения этих упражнений требует кропотливой работы.

В 3-4 классе в основную часть урока можно чаще включать ходьбу, бег, метание, прыжки.

Основная часть урока длится 20-25 минут и плавно переходит в заключительную часть.

Заключительная часть урока решает две задачи.

1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.

2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку.

На уроке подводятся итоги, выставляется отметка в дневник и классный журнал. В это время ученики могут стоять в шеренге на своих местах или сидеть на скамейке. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока в дополнительном и 1 классе – до 7 минут, во 2-4 классах – 3-5 минут.

Структура урока может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса учебного материала. Учителю необходимо помнить, что обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В практике работы с данной категорией детей нужно выделить следующие типы, уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

Управление двигательной деятельности учащихся на уроке.

Учащиеся начальных классов не всегда готовы выполнять задания учителя. Большинство из них не понимают команд учителя, плохо подчиняются его требованиям, слабо ориентируются в пространстве.

Необходимо помнить о том, что, для того чтобы класс был хорошо организован, детей с нарушением интеллекта начиная с дополнительного класса надо учить всему: передвигаться к месту занятий; переодеваться; складывать одежду; раздавать товарищам мячи, скакалки, гимнастические палки; помогают убирать гимнастические скамейки, маты. Начиная со 2 класса, детей учат сдавать рапорт, проводить расчет на «раз-два», по порядку.

Урок должен начинаться строго по расписанию и своевременно заканчиваться. При построении учащихся в колонну по одному сам учитель является направляющим. Сигналом для построения служит свисток учителя или поднята вверх правая рука. Можно строить детей в одну шеренгу. Тогда ориентирами для построения будет начерченная линия или разметка на полу для каждого ученика.

В зависимости от темы и задач урока учащихся можно разделить на две подгруппы по уровню двигательных возможностей и уровню интеллекта. Если в классе 12 учеников, то деление на подгруппы необязательно.

В дополнительном и 1 классах деление на подгруппы проводится для того, чтобы во время урока учитель мог помогать каждому ученику контролировать их поведение, выбирать методы поощрения.

Во время урока учитель оценивает действия не только учеников, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- ведет Карточки здоровья каждого ученика;

- сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами. Так, при проведении ходьбы, бега, общеразвивающих и коррекционных упражнений, выполняемых в движении и на месте, лучше пользоваться фронтальным способом.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по каким-то причинная не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в 4 классе и в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по 2-3 ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличивать, а если не овладели, то уменьшить.

Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, дети сначала выполняют прыжок в длину с места, потом упражнения в равновесии и переходят и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

На уроках физкультуры очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой.

Оценка учебных достижений

Оценка учебных достижений обучающихся дополнительном, 1-ом классах осуществляется в условиях безотметочного обучения, во 2-ом – 4-ом классах в традиционной пятибалльной системе. Знания учащихся оцениваются в установленном для общеобразовательных школ порядке. Однако при оценке необходимо учитывать психофизические особенности учащихся, состояние их эмоциональной сферы. Критериями оценок на уроках «Физическая культура» являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели успеваемости – это степень

овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами коррекционно-оздоровительной деятельности. Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физических способностях, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, координационных, выносливости и гибкости. Учитель должен понимать, что точные количественные критерии важны прежде всего в качестве объективного контроля за ходом коррекции и компенсации физического развития, физических способностей детей и в какой-то мере за состоянием здоровья школьника, а не только как отметка и свидетельство успеваемости.

Отметка будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физических способностей, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Ориентироваться надо не на уровень физических качеств, знаний на уроке, а на динамику их изменения за определенный период. Оценка должна отражать не только уровень знаний, умений, в пределах программы, но и те усилия, которые были затрачены учеником в процессе приобретения знаний и умений. В работе ученика учитель всегда должен замечать малейшие его успехи: не умел – научился, не знал – запомнил. Даже за не большие достижения, в порядке исключения учитель может зависить отметку. Важно помнить, что оценка зависит от индивидуальных возможностей обучающихся с проблемами интеллектуального развития и должна учитывать степень продвижения ученика, стимулировать процесс его учения. Учащимся, страдающим глубоким нарушением моторики, имеющим дефекты физического развития: парезы, параличи и т.п., не следует снижать оценку за плохое некачественное выполнение упражнений. Важно учитывать телесные и психические особенности детей. Телесные – это особенности физического развития (длина и масса тела), типы телосложения (астеноидный, дегистивный, торакальный и мышечный). Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценки требуют дети дегистивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типов телосложения.

При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет так же учет психических особенностей личности. Так, детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления знаний учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали усваиваемых движений.

При учете индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, использовать оценку таким образом, что бы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса и потребности к здоровому образу жизни.

Таким образом, особенности оценки успеваемости на уроке «Адаптивная физическая культура»:

- необходимость максимально полно и глубоко учитывать не только психические качества, свойства и состояния, но и особенности телосложения физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- ориентир на динамику изменения физических способностей за определенный период, а не на результат в данный момент. Оценка должна учитывать затраченные усилия, степень продвижения ученика, стимулировать процесс его обучения;
- использование оценки таким образом, что бы она способствовала повышению и дальнейшему развитию у учащихся интереса и потребности к здоровому образу жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметной области «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

составлена в соответствии с учебным планом образовательного учреждения, рассчитана на 3 часа в неделю: для дополнительного, I классов – 99 часов в год, для II-IV классов - 102 часа в год.

Планируемые результаты программы по предмету «Адаптивная физическая культура» (I –IV и дополнительные классы) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

К личностным результатам освоения программы относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических эмоционально-нравственной отзывчивости чувствам других людей; проявление доброжелательности, и взаимопомощи, сопереживания;
- 10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) проявление готовности к самостоятельной жизни;
- 12) осознание себя как ученика, заинтересованного обучением на занятиях физической культурой;
- 13) Воспитание положительного отношения к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия;
- 14) осознание личной ответственности за свои поступки. осознание важности уроков физической культуры;
- 15) осознание внутренняя позиция школьника к бережному отношению к собственному здоровью и здоровью близких (друзей);
- 16) формирование установки на здоровый образ жизни и реализации элементарных навыков ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

Планируемые предметные результаты освоении программы по предмету «Адаптивная физическая культура» I-IV и дополнительный класс для обучающихся с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта).

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, аэробики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

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

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

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

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в дополнительном классе:

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание строения тела человека; знание основных культурно-гигиенических навыков; знание режима дня; выполнение комплекса утренней гимнастики с помощью учителя; выполнение основных исходных положений общеразвивающих упражнений с помощью	знание элементарные сведения о физической культуре как средстве укрепления здоровья; знание строения тела человека и уметь показывать и называть части тела; знание основных культурно – гигиенических навыков; знание режима дня; выполнение комплекс утренней гимнастики; выполнение основных исходных положений общеразвивающих упражнений;

<p>учителя;</p> <p>представления о первом правиле дыхания и выполнение упражнений на различные виды дыхания с помощью учителя;</p> <p>построение в шеренгу;</p> <p>представление о правильной ходьбе и беге, ходьба поднимая ноги, сохраняя заданное направление и дистанцию;</p> <p>прыжки в длину с места;</p> <p>прыжки через линию;</p> <p>ловля и броски мяча способом снизу;</p> <p>пролезание в обруч;</p> <p>участие в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>представление о правилах поведения на уроках физической культуры.</p>	<p>знание первого правила дыхания: вдох носом, выдох ртом, выполнение изученных упражнений на различные виды дыхания;</p> <p>знание и выполнение строевых команд, построение в колонну по одному и в шеренгу;</p> <p>ходьба и бег, поднимая ноги, сохраняя заданное направление и дистанцию;</p> <p>прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно;</p> <p>прыжки через 5-6 линий без остановок;</p> <p>метание в горизонтальную и вертикальную цель диаметром 50см;</p> <p>ловля и броски способом снизу;</p> <p>пролезание в обруч;</p> <p>знание правила и соблюдение их в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>знание правил техники безопасности по гимнастике, легкой атлетике, и применение их в процессе занятий;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознано применение их в процессе занятий.</p>
--	--

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в I классе:

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>представления о понятие «Осанка», причинах нарушения способах сохранения правильной осанки, как проверить осанку у стены;</p> <p>выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, мышц формирующих форму стоп;</p> <p>выполнение упражнений с кольцами, массажными мячами;</p> <p>представление об органах чувств и их значении в жизни человека;</p> <p>знание, как ухаживать за зубами;</p> <p>знание вежливых, добрых словах: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо»;</p>	<p>знание элементарных сведений о физической культуре как средстве укрепления здоровья;</p> <p>знание понятия «Осанка», причины нарушения, способы сохранения правильной осанки, проверка осанки у стены;</p> <p>выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, мышц участвующих формировании правильной формы стопы;</p> <p>выполнение упражнения с мягкими кольцами, массажными мячами;</p> <p>знание органов чувств и их значение в жизни человека;</p> <p>знание, как ухаживать за зубами;</p> <p>знание вежливых, добрых слов: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо»;</p>

<p>«Пожалуйста», «Извините»;</p> <p>представление о правилах дыхания: вдох носом, выдох ртом, при вдохе не поднимаем плечи, дышим животом выполнять изученные упражнения на различные виды дыхания;</p> <p>выполнение комплекса утренней гимнастики с помощью взрослого, учителя;</p> <p>перестроение в колонну шеренгу, знание строевых командах;</p> <p>ходьба и бег, бегать с ускорением;</p> <p>прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами с мягким приземлением;</p> <p>прыжки через линию.</p> <p>ловля и броски мяча способом: снизу, от груди, из-за головы;</p> <p>сохранение равновесия на гимнастической скамейке;</p> <p>представление о видах двигательной активности, в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>представление о правилах поведения на уроках физической культуры.</p>	<p>«Пожалуйста», «Извините»;</p> <p>знание правил дыхания: вдох носом, выдох ртом, при вдохе не поднимаем плечи, дышим животом выполнение изученных упражнений на различные виды дыхания;</p> <p>выполнение комплекса утренней гимнастики;</p> <p>знание и выполнение строевых команд, построение в колонну по одному и в шеренгу;</p> <p>ходьба и бег, согласуя движения рук и ног, бег с ускорением;</p> <p>прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно с мягким приземлением;</p> <p>прыжки через 5-6 предметов высотой 10 см;</p> <p>метание в горизонтальную и вертикальную цель диаметром 50см;</p> <p>ловля и броски мяча способом: снизу, от груди, из-за головы;</p> <p>лазание по гимнастической стенке, приставными шагами;</p> <p>группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях;</p> <p>сохранение равновесия на гимнастической скамейке;</p> <p>знание правил и соблюдение их в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>знание правила техники безопасности по гимнастике, легкой атлетике, и применять их в процессе занятий;</p> <p>знание основных правила поведения на уроках физической культуры и осознанное применение в процессе занятий</p>
--	---

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во II классе:

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>представления о понятие «Осанка», причинах нарушения способах сохранения правильной осанки, как проверить осанку у стены;</p>	<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>знание понятия «Осанка», причинах нарушения способах сохранения правильной осанки, как проверить осанку у</p>

<p>выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, мышц формирующих форму стоп;</p> <p>выполнение упражнений с кольцами, массажными мячами;</p> <p>представление, как ухаживать за зубами;</p> <p>представление о вежливых, добрых словах: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста», «Извините»;</p> <p>иметь представление о правилах дыхания: вдох носом, выдох ртом, при вдохе не поднимаем плечи, дышим животом</p> <p>выполнение изученных упражнений на различные виды дыхания;</p> <p>выполнение комплекса утренней гимнастики;</p> <p>ходьба и бег, согласуя движения рук и ног, бегать с ускорением;</p> <p>прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно с мягким приземлением;</p> <p>прыжки через 3-5 предметов высотой 10 см;</p> <p>ловля и броски мяча способом: снизу, от груди, из-за головы;</p> <p>лазание по гимнастической стенке, приставными шагами;</p> <p>сохранение равновесия на гимнастической скамейке;</p> <p>двигательная активность, в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>знание правил поведения на уроках физической культуры.</p>	<p>стены;</p> <p>выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, мышц формирующих форму стоп;</p> <p>выполнение упражнений с кольцами, массажными мячами</p> <p>правила безопасности при выполнении физических упражнений;</p> <p>признаки здоровья;</p> <p>факторы здоровья: что делать, чтобы быть здоровым;</p> <p>культурно – гигиенические правила: умываться, чистить зубы, мыть руки, принимать душ и ванну, пользоваться носовым платком, расческой;</p> <p>знание как беречь свою кожу, зрение и слух;</p> <p>правила правильного дыхания;</p> <p>причины нарушения и способы сохранения правильной осанки;</p> <p>понятие «Осанка».</p> <p>ходьба и бег легко, ритмично сохраняя осанку, направление, темп;</p> <p>бег с ускорением (30м);</p> <p>бег в медленном темпе;</p> <p>перестроение в колонны по двое, равнение, размыкание в колонне, шеренге;</p> <p>прыжки, сохраняя равновесие после прыжка в длину с места;</p> <p>прыжки в высоту с места;</p> <p>спрыгивание с высоты 20-30 см;</p> <p>прыжки на одной ноге по узкой дорожке шириной 50 см;</p> <p>метание в вертикальную, горизонтальную цель диаметром 40 см.;</p> <p>лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставными шагами не пропуская реек;</p> <p>выполнение гимнастики для глаз;</p> <p>выполнение утренней гимнастики;</p> <p>выполнение дыхательных упражнений;</p> <p>выполнение упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки, плоскостопия;</p> <p>подвижные игры.</p>
---	--

4. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во III классе:

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
-----------------------------	-----------------------------

<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>представления о понятие «Осанка», причинах нарушения способах сохранения правильной осанки, как проверить осанку у стены;</p> <p>выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, мышц формирующих форму стоп;</p> <p>выполнение упражнений с кольцами, массажными мячами;</p> <p>выполнение комплекса утренней гимнастики;</p> <p>выполнение перестроения в колонну, шеренгу, строевых командах;</p> <p>ходьба и бег, согласуя движения рук и ног, бегать с ускорением;</p> <p>прыгать в длину с места отталкиваясь двумя ногами одновременно с мягким приземлением;</p> <p>ловля и броски мяча способом: снизу, от груди, из-за головы;</p> <p>сохранение равновесия на гимнастической скамейке;</p> <p>представление о видах двигательной активности, в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>знание правил поведения на уроках физической культуры.</p>	<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>знание понятия «Осанка», причинах нарушения способах сохранения правильной осанки, как проверить осанку у стены;</p> <p>выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, мышц формирующих форму стоп;</p> <p>выполнение упражнений с кольцами, массажными мячами</p> <p>правила безопасности при выполнении физических упражнений;</p> <p>признаки здоровья;</p> <p>факторы здоровья: что делать, чтобы быть здоровым;</p> <p>названия снарядов и гимнастических элементов;</p> <p>понятие «Высокий старт»;</p> <p>понятие «Эстафетный бег»</p> <p>признаки здоровья;</p> <p>критерии здорового образа жизни;</p> <p>основные внутренние органы и их значение;</p> <p>правила питания, полезные и вредные продукты;</p> <p>значение сна для здоровья;</p> <p>влияние настроения на здоровье;</p> <p>значение движения, занятий аэробикой для здоровья;</p> <p>правила правильного дыхания;</p> <p>какие упражнения на дыхание помогают сохранить здоровье;</p> <p>визуальные, голосовые команды в аэробике;</p> <p>ходьба и бег, сохраняя осанку, меняя направления и темпы движения;</p> <p>бег с ускорением (30,60 м);</p> <p>бег в медленном темпе от 1 до 2 мин;</p> <p>челночный бег;</p> <p>перестроения из колонны по одному в колонны по двое, через середину зала в движении с поворотом;</p> <p>повороты на право, лево;</p> <p>прыжки в длину с места одновременно двумя ногами, мягко приземляясь, сохраняя равновесие;</p> <p>прыжки в высоту с разбега, способом ножницы;</p>
--	---

	<p>прыжки, чередуя правым левым боком, вдоль линии без остановок (длинной 3 м.) сохраняя динамическое равновесие, координацию;</p> <p>метание в вертикальную горизонтальную цель диаметром 30 см.;</p> <p>метание мяча левой, правой рукой на дальность;</p> <p>отбивание мяч правой и левой рукой не менее 10 раз подряд;</p> <p>выполнение упражнения на дыхание;</p> <p>выполнение комплекса утренней гимнастики;</p> <p>выполнение упражнений на коррекцию и профилактику нарушений осанки, плоскостопия;</p> <p>выполнение изученных маршевых, приставных, альтернативных приставных шагов аэробики;</p> <p>принятие правильно исходных положений в фитбол-гимнастике;</p> <p>выполнение изученных упражнений в фитбол-гимнастике</p>
--	--

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в IV классе:

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представление основных двигательных действий;</p> <p>знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, аэробики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p>

<p>руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. правила безопасности на уроках физкультуры;</p> <p>знание техники безопасности, гигиенические требования к тренировке по аэробике;</p> <p>знание визуальных, голосовых команд в аэробике;</p> <p>принимать правильные исходные положения в фитбол-гимнастике;</p> <p>Выполнять простые изученные упражнения в фитбол-гимнастике;</p>	<p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. правила безопасности на уроках физкультуры</p> <p>знание критерий здорового образа жизни;</p> <p>представление как спланировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>знание правил правильного дыхания;</p> <p>знание упражнений на дыхание. которые помогают сохранить здоровье;</p> <p>знание техники безопасности, гигиенические требования к тренировке по аэробике;</p> <p>знание визуальных, голосовых команд в аэробике;</p> <p>знание простых названия элементов аэробики;</p> <p>выполнение прыжка в длину с места одновременно двумя ногами, мягко приземляясь, сохраняя равновесие;</p> <p>выполнять метание в вертикальную горизонтальную цель;</p> <p>бросание мяча вверх и ловить его после хлопка 10 раз без остановок;</p> <p>выполнять изученные маршевые, приставные, альтернативные приставные шаги аэробики;</p> <p>принимать правильные исходные положения в фитбол-гимнастике;</p> <p>выполнять изученные упражнения в фитбол-гимнастике;</p> <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в</p>
--	--

	различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	---

**Содержание программы
дополнительный класс**

Вид программного материала	Содержание учебного предмета
1. Основы знаний ЗОЖ (Азбука здоровья)	<p>Теория: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.</p> <p>Строение тела человека. Признаки здоровья: отличное настроение, крепкий сон, хороший аппетит, красивый вид, хорошая учёба, дружелюбие и т.д.</p> <p>Мотивация к здоровому образу жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные культурно – гигиенические навыки: умываться, чистить зубы, мыть руки, принимать душ.</p> <p>Настроение и его взаимосвязь со здоровьем. Признаки здоровья.</p> <p>Мотивация к здоровому образу жизни.</p> <p>Практика: игры и игровые упражнения, беседы.</p> <p>Комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Составление режима дня (наглядно при помощи картинок)</p>
2. Гимнастика	<p>Теория: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов.</p> <p>Практика: Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному; в круг, в шеренгу в нарисованных кружочках; повороты по ориентирам. Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу, по кругу, с изменением направления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.</p> <p>Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой.</p>

	<p>Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Игровые упражнения.</i> «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».</p> <p>Упражнения для ног. Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднятие и опускание стопы.</p> <p><i>Игровые упражнения.</i> «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками», «Петушок».</p> <p>Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча двумя руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднятие рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках. Упражнения с эластичными и массажными кольцами, массажными мячами (Программа «Радуга колец»).</p> <p><i>Игровые упражнения.</i> «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим», «Прокати кольцо», «Подбрось кольцо», «Поймай кольцо».</p> <p>Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной, на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.</p> <p>Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук.</p> <p>Основы методики полного дыхания. Игры и упражнения, обучающие правильному дыханию (вдох - носом, выдох – ртом).</p> <p>Методика полного дыхания. «Нижнее» диафрагмальное дыхание, «среднее» грудное дыхание из исходного положения «лёжа на спине» с использованием набивного мешочка, игрушки. Первое правило дыхания: вдох - носом, выдох – ртом. Второе правило дыхания: дышим животом.</p> <p>Основы методики звукового дыхания. Упражнения тканевой вибрации: выдох со звуком «в» - «ветер», «самолёт», со звуком «з» - «муха», со звуком «ж» - «жук». Диафрагмальные толчки из исходного положения лёжа на спине: на животе игрушка – лягушка, выдох со словами «ква – ква». Расслабление с помощью звуков «ш» - «Шелест листьев», «ф» - «Остудить воду». Основы методики силового дыхания. Игровые упражнения «Сдуй снежинку (пушинку)», «Не урони шарик».</p> <p>Методика очищающего дыхания. Игры и упражнения, очищающие лёгкие от мокроты при кашле: «Жук», «Согреем руки», «Лесоруб».</p> <p>Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см. приложение «Игрогимнастика»)</p>
<p>3. Лёгкая атлетика</p>	<p>Теория: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.</p> <p>Практика: Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной</p>

	<p>ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего («Паровозик»). Ходьба по линии, начерченной на полу.</p> <p>Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.</p> <p>Прыжки На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки с помощью учителя.</p> <p>Броски, ловля Правильный захват различных по величине и форме предметов, одной и двумя руками (мячики, кольца).</p> <p>Метание метать в горизонтальную и вертикальную цель диаметром 50 см, метание вдаль через веревку натянутую выше роста ребенка. метаниях. Правила поведения на уроках с тренирующими дорожками. Понятие</p>
<p>4. <i>Коррекционные упражнения (Развитие координационных способностей)</i></p>	<p>Теория: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и о координации и равновесии. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков при выполнении упражнений на тренирующих дорожках. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>Практика: Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 1:</u> подражательное движение «Лягушка»: ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы, прыжки из обруча в обруч; подлезание под верёвку; катание мяча двумя и одной рукой друг другу в положении стоя и сидя.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 2:</u> подражательное движение «Гусь»: ходьба в приседе; ходьба по узкому коридору (ширина 25-30 см, длина 4 м) с различными движениями рук; прыжки через линии, расположенные на расстоянии 25-30 см, без остановок; катание мяча через ворота (ширина 50 см).</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 3:</u> подражательное движение «Лошадка»: медленный бег с высоким подниманием колена; отбивание мяча от пола одной рукой; прыжки вверх до предмета.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 4:</u> подражательное движение «Кузнечик»: прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове; метание в горизонтальную цель (Ø50 см) двумя руками снизу с расстояния 2,5-3м.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 5:</u> бросание мяча друг другу различными способами: сверху, снизу, от груди; ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча над головой</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 6:</u></p>

	<p>подражательное движение «Котёнок»: ползание с опорой на руки и колени прямо и «Змейкой» между расставленными предметами, подражательное движение «Зайчик»: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;</p> <p>бег «Змейкой» между расставленными предметами;</p> <p>катание мяча через ворота (ширина 50-60 см).</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 7:</u></p> <p>бросок мяча об пол и его ловля;</p> <p>бросок мяча взрослому и приём мяча от него;</p> <p>бросок друг другу и его ловля;</p> <p>бросок вверх и ловля.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 8:</u></p> <p>пролезание в обруч боком;</p> <p>прыжки через 5-6 верёвок;</p> <p>подражательное движение «Мышка»: ходьба на носках по узкому коридору (ширина 30 см, длина 3 м).</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 9:</u></p> <p>подражательное движение «Петушок»: ходьба с высоким подниманием колен;</p> <p>перешагивание предметов без остановок,</p> <p>прыжки через предметы высотой 10-15см,</p> <p>метание в вертикальную цель.</p>
5.игры	<p>Теория: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошка и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два Мороза», «Салки в кругу», «Займи домик», «Хитрая лиса», «Гуси-лебеди», «Золотые ворота», «Пустое место», «Прилипалки», «Ловишки», «Замри», «Пауки и мухи»</p>

Содержание учебного предмета (1- 4 классы)

Вид программного материала	Кл а с с			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Основы знаний ЗОЖ (Азбука здоровья)	<p>Теория: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>			
	<p>Теория: Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями Признаки здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Органы чувств: глаза, уши, кожа, нос, язык. Значение органов чувств. Здоровье зубов. Уход за зубами. Культурно – гигиенические навыки: умываться, чистить зубы, мыть руки, принимать душ и ванну, пользоваться носовым платком, расческой. Составление режима дня. Значение движения для здоровья. Значение добрых, ласковых</p>	<p>Теория: Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Повторения знаний и умений здорового образа жизни (режим дня, личная гигиена, правила дыхания, занятия физкультурой, вежливые слова). Мотивация здорового образа жизни. Органы чувств. Полезное и вредное для слуха. Полезное и вредное для зрения. Забота о коже. Значение движения. Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Ответственность за своё</p>	<p>Теория: Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Мотивация здорового образа жизни. Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Внутренние органы (головной мозг, сердце, лёгкие, желудок, печень, кишечник). Правила питания. Полезная и вредная еда. Значение эмоций для здоровья. Сон – лучшее лекарство. Скелет, мышцы, суставы. Понятие о правильной</p>	<p>Теория: Значение утренней зарядки. Понятие ЗОЖ. Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Мотивация здорового образа жизни. Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Доктора природы: солнце, воздух, вода. Закаливание. Значение дружбы для здоровья. Значение движения и спорта в жизни человека.</p>

	<p>и вежливых слов для здоровья Ответственность за своё здоровье. Практика: игры и игровые упражнения, беседы.</p>	<p>здоровье. Практика: Массаж ушей. Гимнастика для глаз.</p>	<p>осанке. Значение движения. Понятие ЗОЖ. Мотивация ЗОЖ. Практика: Проверка осанки у стены. Выполнение упражнений на коррекцию осанки. Выполнение простейшего комплекса утренней гимнастики. Игровой тренинг. Беседы, викторины по ЗОЖ.</p>	<p>Практика: Выполнение простейшего комплекса утренней гимнастики. Игры, игровые упражнения. Игровой тренинг. Соревнования. Конкурс «Я выбираю ЗОЖ» Беседы, викторины по ЗОЖ.</p>
<p>2. Гимнастика</p>	<p>Теория: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Понятия «дыхание», «полное дыхание», «ритмическое дыхание», «очищающее дыхание», «звуковое дыхание». Правила дыхания. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов. С 3 класса понятие «Фитбол-гимнастика». Техника безопасности, гигиена в фитбол-гимнастике. Свойства фитбола, способы работы с ним. Исходные положения на фитболе.</p>			
<p>Практика: Строевые упражнения Построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из</p>	<p>Практика: Строевые упражнения Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!»,</p>	<p>Практика: Строевые упражнения Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание</p>	<p>Практика: Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение</p>	

	<p>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!»</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров)</p> <p>Комплексы упражнений с перечисленными предметами.</p>	<p>«Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами(мячи, кубики, кегли, эластичные и</p>	<p>приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Перестроение в две шеренги, из двух шеренг в два круга. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь»</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений (1 и 2 классы) с увеличением дозировки. Использовать асимметричное выполнение упражнений, с ограничением площади опоры.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров, гимнастические палочки, обручи).</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мальыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы</p>	<p>из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворот</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений (1-3 классы) с увеличением дозировки. Использовать асимметричное выполнение упражнений, с ограничением площади опоры.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</u> с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров, гимнастические палочки, обручи, скакалки).</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мальыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со</p>
--	---	--	--	---

	<p>Коррекционные упражнения: катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча двумя руками снизу и из-за головы. Катание кольца друг другу стоя и сидя, бросание его вверх и ловля двумя руками, перебрасывание кольца друг другу в парах, Элементы акробатических упражнений</p> <p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Упражнения: «Корзинка», «Верблюжонок», «Рыбка».</p> <p>Лазанье</p> <p>Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, приставным шагом.</p> <p>Подлезание под препятствие, высотой 80 см и перелезание через гимнастическую скамейку с</p>	<p>массажные кольца, массажные мячики различных диаметров, гимнастические палочки, обручи).</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Комплексы упражнений со скакалками</p> <p>Катание мяча, кольца двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча двумя руками снизу и из-за головы. Бросание кольца, мяча вверх и ловля двумя руками. Перебрасывание мяча, кольца в парах друг другу.</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюжонок», «Свечка»</p> <p>Лазанье</p> <p>Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с</p>	<p>упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами</p> <p>Катание мяча, кольца двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча двумя руками снизу и из-за головы. Бросание кольца, мяча вверх и ловля двумя руками и одной.</p> <p>Пребрасывание мяча, кольца в парах друг другу двумя и одной рукой.</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)</p> <p>Упражнения: «Свечка», «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд»</p> <p>Лазанье</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами.</p> <p>Пролезание через гимнастические обручи правым и левым боком.</p> <p>подлезание под препятствие</p>	<p>скакалками. Комплексы с набивными мячами.</p> <p>Катание мяча, кольца двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя, в ворота. Бросание набивного мяча двумя руками снизу и из-за головы. Бросание кольца, мяча вверх и ловля двумя руками и одной. Пребрасывание и ловля, кольца в парах друг другу двумя и одной рукой.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений</u></p> <p>Кувырок назад, комбинация из кувырков, мостик с помощью учителя (строго индивидуально)</p> <p>Упражнения: «Свечка», «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд»</p> <p><u>Лазанье</u></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по</p>
--	--	---	--	--

	<p>опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.</p> <p><u>Упражнения на дыхание</u></p> <p>Первое правила дыхания (вдох - носом, выдох – ртом). Методика полного дыхания. «Нижнее» диафрагмальное дыхание. Упражнение «Шарик», И.П. – лёжа на спине.</p> <p>Основы методики ритмического дыхания. Правило: выдох в два раза длиннее вдоха. Игра «Надуй большой мыльный пузырь».</p> <p>Методика звукового дыхания. Упражнения «Ветер», «Жук», «Муха». Диафрагмальные толчки. Упражнения «Чайник» (п - п, ч - ч), «Клоун» (ха – ха). Расслабление с помощью звуков релаксации «ш – с» («Шарик лопнул», «Змея»), «ф – ф» («Котёнок спит»). Очищающее дыхание. Упражнения «Петушок», «Куры». Методика силового дыхания. Игровые упражнения «Задувай свечи», «Надуй самый большой</p>	<p>толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p>Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами.</p> <p>Пролезание между двумя натянутыми резинками (высота 70 см, ширина между резинками 80 см).</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком.</p> <p>Висы</p> <p>В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Первое правило дыхания (вдох - носом, выдох – ртом). Нижнее диафрагмальное дыхание. Игровое упражнение «Шарик». Правило дыхания (дышим животом). «Грудное» среднее дыхание. Упражнение «Гармошка». Правило дыхания (не поднимаем плечи при вдохе). Верхнее</p>	<p>высотой 40-50 см лежа на животе («Ящерица»).</p> <p>Пролезание между двумя натянутыми резинками шириной 70 см и менее.</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа</p> <p>Висы</p> <p>Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.</p> <p>Упор на гимнастическом бревне и на скамейке</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Методика полного дыхания. Первое правило дыхания: вдох - носом, выдох – ртом. «Грудное» среднее дыхание. Упражнение «Гармошка», исходное положение – лёжа и сидя. Правило дыхания: при вдохе не поднимать плечи, не сжиматься. Нижнее диафрагмальное дыхание. Игровое упражнение «Шарик», исходное положение – лёжа и стоя. Правило дыхания: «Дышим животом». Верхнее «ключичное» дыхание.</p>	<p>ней произвольным способом.</p> <p>Пролезание через гимнастические обручи правым и левым боком.</p> <p>подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе («Ящерица»).</p> <p>Пролезание между двумя натянутыми резинками шириной 70 см и менее.</p> <p><u>Опорные прыжки</u></p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.</p> <p><u>Упражнения на дыхание.</u></p> <p>Методика полного дыхания. Правила правильного дыхания. Гармонизация всех трех типов дыхания «верхнего», «среднего», «нижнего» из И.п. лежа на спине. Полное дыхание стоя.</p> <p>Методика звукового дыхания. Целебные</p>
--	---	--	---	---

	<p>мыльный пузырь». Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение «Игрогимнастика»)</p>	<p>«ключичное» дыхание. Упражнение «Глоток воздуха». Методика ритмического дыхания. Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Игра «Тишина» (вдох и три выдоха ти-шина). Четырёхфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться»(вдох, задержка и четыре выдоха, рекомендуется для восстановления дыхания после бега). Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей» (вдох правой ноздрей, выдох левой и наоборот, рекомендуется перед сном). Методика звукового дыхания. Упражнения «Ветер», «Жук», «Муха». Диафрагмальные толчки. Упражнения «Чайник кипит» (п - п, ч - ч), «Клоун» (ха – ха). Расслабление с помощью звуков релаксации «ш – с» («Шум моря»). Силовое дыхание. Игровое упражнение «Надуй парус». Методика очищающего дыхания. Упражнения</p>	<p>Упражнение «Глоток воздуха». Полное дыхание, исходное положение – лёжа на спине. Методика звукового дыхания. Целебные звуки природы: произношение звука «в» - влияет на лечение ринитов, синуситов, гайморитов, звука «з» - на трахеиты, звука «ж» - выводит мокроту из лёгких. Диафрагмальные толчки. Звуковая релаксация «Звуки леса». Методика ритмического дыхания. Дыхание под ритмичную, весёлую, спокойную музыку. Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей». Четырёхфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться». Дерижирование дыхания. Игра «Дерижёр». Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Силовое дыхание. Игры «Парус», «Вертушка», «Задуй свечи», «Большой пузырь». Методика очищающего дыхания. Упражнения «Пловец», «Дровосек»,</p>	<p>звуки («з», «в», «ж»). Диафрагмальные толчки. Звуковая релаксация звуки («ф», «х», «с», «ш», «ч», «щ», «с»). Методика ритмического дыхания. Двухфазное дыхание «Я дышу одной ноздрей». Игра «Дирижер». Методика силового дыхания. Игра «Вертушка», «Дыхательные эстафеты». Методика очищающего дыхания. Упражнения «Насос», «Ха дыхание». <u>Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение «Игрогимнастика» Фитбол-гимнастика.</u> Правила ТБ. Правильная посадка на мяче: сидя на мяче у твёрдой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (споты</p>
--	---	--	---	--

		<p>«Ёжик», «Насос». Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение «Игροгимнастика»)</p>	<p>«Хлопушка». Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение «Игροгимнастика») Фитбол-гимнастика. Правила ТБ. Дать детям представление и форме и физических свойства мяча с помощью игровых упражнений: прокати мяч по полу, скамейке, между опорами, «змейкой», вокруг различных ориентиров, поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте и в сочетании с различными видами ходьбы, передача мяча друг другу, броски мяча. Учить правильной посадке на мяче, ходьбе с мячом в руках, бегу с мячом в руках, основным исходным положениям фитбол-гимнастики: стоя с мячом; приседание с мячом; сидя на мяче; сидя на полу; стоя на коленях; лежа на полу; лежа на мяче; лежа на мяче на животе в упоре коленями в</p>	<p>должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Разучивание основных упражнений с фитболом, которые соответствуют психофизическим особенностям детей: ходьба с мячом в руках; бег с мячом в руках; прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах; прыжки с продвижением вперед, мяч в руках. Повторять изученные ранее исходные положения. Разучивание исходных положений фитбол-гимнастики: стоя с мячом мяч над головой в вытянутых руках; присед с мячом; присед с опорой руками на мяч, колени вместе; сидя на мяче, ноги на ширине плеч, с различными исходными положениями рук – руки на поясе, руки к плечам, руки за головой; сидя на полу мяч за спиной; сидя на полу, мяч перед собой</p>
--	--	--	---	--

			<p>пол, руки на мяче или свободно, лежа на полу на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен, мяч удерживается стопами или коленями; поднятие мяча вверх ногами и опускание; лежа на спине, ноги на мяче, подъем таза вверх «Мост».</p> <p>Упражнения: «Бабочка», «Веточка», «Качели», «Лисичка», «Медвежонок», «Муравей», «Орешек», «Замок», «Кошечка», «Лошадка», «Летучая мышь», «Птица», «Пчёлка».</p> <p>Игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч», «Воробей и комары», «Зайцы и волк», «Комары и лягушки», «Утки и собачка», «Бездомный заяц». «Угадай, кто сидит на мяче», «Пятнашки сидя», «Охотники и утки».</p>	<p>на коленях; стоя на коленях, с опорой руками на мяч с боку; лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе, мяч в вытянутых руках за головой или перед собой; лёжа на мяче, на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги вместе; лежа на спине на мяче в упоре на стопах.</p> <p>Повторять упражнения с фитболами изученные в 3 классе. Разучивание упражнения с фитболами: «Бег», «Ёлочка», «Книга», «Лягушка», «Месяц», «Паучок», «Мостик», «Змея». «Гусеница», «Носорог», «Улитка», «Ящерица»</p> <p><i>Игры:</i> «Тучи и солнышко», «Успей передать!», «Пустое место». «Лиса и тушканчики», «Бармалей и куклы». «Играй! Играй! Мяч не теряй!», «Пятнашки в беге», «День и ночь».</p>
--	--	--	---	--

				«Путешествие в Москву», «Не пропусти мяч!», «Быстрая гусеница». «Космонавты», «Дракон кусает хвост», «Гном, Мороз и ёлочки». «Третий лишний», «Гонка с выбыванием», «Халихало».
3.Лёгкая атлетика	<p>Теория: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>			
	<p>Практика: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м —</p>	<p>Практика: Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Челночный бег. Эстафетный бег.</p>	<p>Практика: Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег. Понятие <i>высокий старт</i>. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета) Прыжки. Прыжки с ноги на</p>	<p>Практика: Ходьба в быстром темпе (на перегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег. Понятие <i>низкий старт</i>. Бег на скорость до 60 м. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета (круговая)</i>. Расстояние 5-15 м. Медленный бег 3-4</p>

	<p>бег, 15 м — ходьба). Бег с ускорением (30 м) Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Подпрыгивание на месте на 2-х ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см. Метание. 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 в горизонтальную и вертикальную цель диаметром 50 см, с расстояния 2-3 м.</p>	<p>Медленный бег до 2 мин. Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега). Прыжок в длину с места. Подпрыгивание на месте на двух ногах и с продвижением вперед. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Метание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.</p>	<p>ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i>. Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом <i>перешагивание</i>. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.</p>	<p>минут (сильные дети). Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания-60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка) Метание. Метание мячей в цель и на дальность, ширина коридора -10-15 м</p>	
<p>4. <i>Коррекционные упражнения (Развитие координационных способностей)</i></p>	<p>Теория: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках с тренирующими дорожками. Понятие о координации и равновесии. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков при выполнении упражнений на тренирующих дорожках. Значение правильной осанки при ходьбе.</p>	<p>Практика: Равновесие. Практика: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение</p>	<p>Практика: Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной</p>	<p>Практика: Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p>	<p>Практика: Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической</p>

	<p>на месте и в движении <u>Тренирующая дорожка № 1:</u> подражательные движения «Мышка», «Петушок»; ходьба по дорожке шириной 15-20 см длиной 3 м; прыжки через линии, расположенные на расстоянии 40 см; бег «Змейкой» между предметами. <u>Тренирующая дорожка № 2:</u> подражательное движение «Паучок»: ползание с опорой на ноги впереди, а руки – сзади, опустив ягодицы и туловище вниз; прыжки через верёвку, натянутую на высоте 5-10-15 см; подлезание под верёвку, натянутую на высоте 80-60-50см; перебрасывание мяча друг другу (снизу, от груди, из-за головы). <u>Тренирующая дорожка № 3:</u> подражательное движение «Гусь»; пролезание в обруч; метание в горизонтальную</p>	<p>скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии <u>Тренирующая дорожка № 1:</u> подражательные движения «Аист»: ходьба с высоким подниманием колена, выпрямлением ноги вперёд с оттянутым носком; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подлезание под верёвку, натянутую на высоте 60-50см; ходьба по гимнастической скамейке с носка, руки в стороны. <u>Тренирующая дорожка № 2:</u> подражательное движение «Черепашка»: ползание с опорой на ноги впереди, а руки – сзади, Удерживание туловища параллельно полу; прыжки из обруча в обруч правым и левым боком; катание мяча по дорожке шириной 40 см длиной не менее 3 м; отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 5 раз подряд. <u>Тренирующая дорожка № 3:</u> подражательное движение</p>	<p>Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук <u>Тренирующая дорожка № 1:</u> подражательные движения «Паучок»; бег боком, обегая предметы; прыжки через 6-8 предметов высотой 20 см без остановок; ходьба по линии, шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <u>Тренирующая дорожка № 2:</u> подражательное движение «Крокодил»; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове; метание в вертикальную цель ø30 см с расстояния не менее 3 м. <u>Тренирующая дорожка № 3:</u> подражательное движение «Лягушка» («Гусь»); подлезание под шнур, высота 50 см и ниже; прыжки вдоль шнура правым и левым боком; ходьба спиной вперёд по линии, шнуру, узкой дорожке, ширина 10-15 см.</p>	<p>скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. <i>Тренирующая дорожка № 1:</i> - подражательное движение «Кенгуру» прыжки в высоту с места; - подражательное движение «Ящерица»: ползание по-пластунски с подлезанием под веревку; - подражательное движение «Цапля»: стойка на одной ноге, руки в стороны, вверх над головой (на колене мешочек 100-200гр) на полу, на гимнастической скамейке; - метание в вертикальную цель диаметр 30 см с 4 м.; <i>Тренирующая дорожка № 2:</i> - прыжки в высоту с разбега, способом перешагивание; - подражательные движения «Крокодил» с подлезанием под веревку</p>
--	---	--	---	---

	<p>цель правой и левой рукой. <u>Тренирующая дорожка № 4:</u> подбрасывание мяча вверх и ловля; отбивание мяча от пола правой и левой рукой; подражательное движение «Кузнечик»; ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу. <u>Тренирующая дорожка № 5:</u> подражательные движения «Мышка», «Петушок»; ходьба по скамейке с различными положениями рук: в стороны, вверх, на поясе; прыжки через 5 предметов высотой 10 см; ползание по гимнастической скамейке. <u>Тренирующая дорожка № 6:</u> подражательное движение «Лягушка»; ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове; катание мяча в ворота шириной 40-50 см с расстояния 3 м, попадая в кегли; бросание мяча вверх и</p>	<p>«Верёвочка»: ходьба способом переплетения ступни ног друг за друга; прыжки из обруча в обруч с поворотом; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; отбивание мяч от стены и ловля его. <u>Тренирующая дорожка № 4:</u> подражательное движение «Кузнечик»; метание в вертикальную цель ø40 см с расстояния 2,5- 3 м; ходьба по узкой дорожке шириной 15-20 см, перешагивая предметы. <u>Тренирующая дорожка № 5:</u> подражательные движения «Кенгуру»: прыжки вверх, подтягивание коленей к груди; прыжки в высоту с места через верёвку, натянутую на высоте 20-50 см; ползание по гимнастической скамейке</p>	<p><u>Тренирующая дорожка № 4:</u> подражательное движение «Кенгуру»; прыжки в высоту с места, с разбега (3-4 шага) способом «Прямо»; пролезание в обруч прямо, боком; подбрасывание мяча, ловля его после хлопка, поворота вокруг себя. <u>Тренирующая дорожка № 5:</u> прыжки на одной ноге (длина 3-5 м); подлезать под шнур высотой 50-60 см; подражательное движение «Аист» на гимнастической скамейке (на узкой дорожке); метание в горизонтальную цель способом «от плеча». <u>Тренирующая дорожка № 6:</u> подражательное движение «Кузнечик»; метание в вертикальную цель диаметром 30 см; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на середине, касаясь её руками; подражательное движение «Лягушка», «Паучок». <u>Тренирующая дорожка № 7:</u> подражательные движения</p>	<p>- перебрасывание мяча друг другу через веревку, натянутую выше роста детей; - вести мяч прямо, боком приставным шагом. <i>Тренирующая дорожка № 3:</i> - подражательное движение «Кузнечик»; - ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками; - ходьба по гимнастической скамейке, с преодолением препятствий (перешагнуть, пролезть); - отбивание мяча от пола, правой - левой рукой, <i>Тренирующая дорожка № 4:</i> - прыжки на одной ноге с перепрыгиванием через линии веревки; - пролезание в обруч правым и левым боком; - ходьба «Аист» по гимнастической скамейке с предметом на</p>
--	---	---	---	---

	<p>ловля его. <u>Тренирующая дорожка № 7:</u> удар мяча об пол и ловля его; бросание мяча друг другу (снизу, от груди, сверху); отбивание мяча от пола правой и левой рукой; ходьба по шнуру, перекладывая мяч над головой. <u>Тренирующая дорожка № 8:</u> подражательное движение «Кузнечик»; метание в вертикальную цель правой и левой руками с расстояния 2,5 – 3 м; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; спрыгивание с высоты 20 – 30 см; <u>Тренирующая дорожка № 9:</u> подражательное движение «Крокодил»: ползание с опорой на руки перед грудью, ноги вытянуты назад в «хвост»; подпрыгивание вверх до предмета с разбега (3 – 4 шага).</p>	<p>на животе; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. <u>Тренирующая дорожка № 6:</u> подражательное движение «Крокодил», «Гусь»; прыжки на одной ноге по узкой дорожке шириной 50 см; пролезание между двумя верёвками; бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. <u>Тренирующая дорожка № 7:</u> прыжки через гимнастические палки прямо, боком бросание мяча об пол и ловля его; бросание мяча друг другу (снизу, от груди, сверху) с ударом в пол; бросание мяча через верёвку, натянутую на высоте, превышающей рост ребёнка, с расстояния 2-3 м. <u>Тренирующая дорожка № 8:</u> подражательное движение «Кузнечик»; метание в горизонтальную цель правой и левой руками с расстояния 2,5 – 3 м</p>	<p>«Кенгуру», смещая ноги вправо - влево; ползание по гимнастической скамейке вперёд – назад; перебрасывание мяча друг-другу (снизу, от груди, из-за головы); отбивание мяча от пола правой-левой рукой. <u>Тренирующая дорожка № 8:</u> ведение мяча одной рукой; бросание и ловля мяча от стены (с хлопком, поворотом вокруг себя); прыжки с мячом, зажатым коленями; бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. <u>Тренирующая дорожка № 9:</u> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо; отбивание мяча от пола на месте; ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча над головой.</p>	<p>голове; <i>Тренирующая дорожка № 5:</i> - прыжок в длину с места; - метание в горизонтальную цель диаметром 30 см.; - подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля другой; - ходьба «Аист» по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча над головой. <i>Тренирующая дорожка № 6:</i> - прыжки через длинную скакалку ; - ползание «Паучок», обползая кегли змейкой; - ведение мяча вперед огибая кегли; - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. <i>Тренирующая дорожка № 7:</i> - прыжки правым левым боком через натянутую веревку на высоте (20-50 см); - ползание попластунски под веревку; - перебрасывание мяча</p>
--	--	---	--	---

		<p>способом снизу; ходьба по узкой дорожке, с перекладыванием предметов над головой, за спиной; <u>Тренирующая дорожка № 9:</u> метание в вертикальную цель правой-левой рукой ø40 см с расстояния 2,5- 3 м; прыжки в высоту с разбега (3 – 4 шага); ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.</p>		<p>друг другу через веревку, натянутую выше роста детей; - сбивание мячом кегли с расстояния 4-5 м. <u>Тренирующая дорожка № 8:</u> - прыжки через скакалку; - метание в вертикальную цель диаметр 30 см. с расстояния 3.5-4 м.; - ходьба спиной вперед по узкой дорожке шириной 20-30 см. длиной 4-5 м.; - отбивание и ловля мяча от стены с хлопком, поворотом вокруг себя. <u>Тренирующая дорожка № 9:</u> - прыжки на одной ноге по узкой дорожке шириной 20-30 см. и длиной 4-5 м.; - перебрасывание мяча друг другу в движении (в беге, в ходьбе боком); - подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, поворота вокруг себя; - ходьба по гимнастической</p>
--	--	---	--	---

				скамейке на каждый шаг хлопок под коленом согнутой ноги.
5. <i>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</i>	Теория:			
	<p>Практика: 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, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир</p>	<p>Практика: Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и</p>	<p>Практика: 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 команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об 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, затем выполнение данной ходьбы с определением времени</p>	<p>Практика: Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м) с определением</p>

		с контролем зрения		затраченного времени
6. Игры	<p>Теория: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p>			
	<p>Практика: Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Съедобное и несъедобное», «Слушай сигнал». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты». Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Кузнечики и лягушка», «Салки в парах», «Хитрая лиса», «Обезьянки», «Займи домик», «Пустое место», «Ловишки» . Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»,</p>	<p>Практика: Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Найди свой цвет», «День и ночь», «Паук и мухи», «Накорми животных», «Ниточка и иголочка» Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Повтори, пожалуйста», «Море волнуется, раз», «Угадай кто показал» Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Солнышко и дождик», «перебежки», «Ловишка с лентой», «Цапля и лягушки» Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Раз, два, три мяч</p>	<p>Практика: Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Светофор», «Вороны и воробьи», «Колдун», «Волшебное поле». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Волшебное слово», «Аист», «Море волнуется раз», «Совушка», «Паук и мухи», «Что изменилось». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Пустое место», «Третий - лишний», «Ловишки с лентой», «Белые медведи». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вышибала», «Мяч капитану», «Ра, два, три, мяч лови».</p>	<p>Практика: Подвижные игры: «Третий лишний», «Тише едешь дальше будешь», «Горячий мяч», «Тяни-толкай», «Шишки, желуди, орехи», «Ловишки», «Невод», «Колдун с мячом», «Сова», «Колдун», «Рыбак и рыбки», «Вороны и воробьи», «Садовник», «Светофор», «Волшебное поле» Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча одной, двумя руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра</p>

	«Собачка». Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».	лови», «Мяч капитану» Игры зимой: «Лучшие стрелки»	Игры зимой: «Вот так карусель!», «Снегурочка».	
7. <i>Аэробика</i>			<p>Теория: Понятие «аэробика». Техника безопасности, гигиена в аэробике. Понятие «музыкальный квадрат». Визуальные, голосовые команды: марш, начало связки, поворот. Познание пространства: передвижения по залу. Выразительность, амплитуда движений, постановка рук. Линейный метод. Метод соединения. Связки. Комбинация.</p> <p>Практика: Маршевые шаги: «Марш», «Бейсик». «Мамбо», «Пивот», «Ви-степ». Приставные шаги: «Кёл», «Тое тач», «Хил тач», «Опен степ». «Степ – тач», «Ниап». Приставные альтернативные шаги: «Дабел степ тач», «Репит».</p>	<p>Практика: Маршевые шаги: «Бейсик», «Марш», «Ви-степ», «Мамбо», «Пивот», «Степ-кросс». Приставные шаги: Степ тач», «Опен степ», «Кел», «Скуп», «Ниап», «Тое тач», «Хил тач», «Пони». Маршевые альтернативные шаги: «Ча-ча-ча». Приставные альтернативные шаги: «Дабел степ тач», «Грейп-вайн», «Шоссе мамбо бек (фронт)», «Репит».</p>

Тематическое планирование
Годовой план распределения учебного материала

№ п/п	Вид программного материала	Подготовительный класс	Первый класс	Второй класс	Третий класс	Четвёртый класс	ИТОГО:
1	<i>Основы знаний ЗОЖ (Азбука здоровья)</i>	8	8	8	8	8	40
	1 четверть	2	2	2	2	2	10
	2 четверть	2	2	2	2	2	10
	3 четверть	2	2	2	2	2	10
	4 четверть	2	2	2	2	2	10
2	<i>Гимнастика</i>	37	36	39	34	34	180
	1 четверть	6	6	6	4	4	26
	2 четверть	13	12	15	16	16	72
	3 четверть	12	11	10	8	8	49
	4 четверть	6	7	8	6	6	33
3	<i>Лёгкая атлетика</i>	16	19	20	24	24	103
	1 четверть	8	9	10	11	11	49
	2 четверть	-	-	-	-	-	-
	3 четверть	-	-	-	-	-	-
	4 четверть	8	10	10	13	13	54
4	<i>Коррекционные упражнения (Развитие координационных способностей)</i>	22	26	23	18	17	106
	1 четверть	5	5	5	2	2	19
	2 четверть	5	7	6	4	4	26
	3 четверть	7	9	7	7	7	37
	4 четверть	5	5	5	5	4	24
5	<i>Аэробика</i>	-	-	-	12	12	24
	1 четверть	-	-	-	4	4	8
	2 четверть	-	-	-	-	-	-
	3 четверть	-	-	-	8	8	16

	4 четверть	-	-	-	-	-	-
6	<i>Игры</i>	16	10	12	6	7	51
	1 четверть	3	2	1	1	1	8
	2 четверть	4	3	1	3	3	14
	3 четверть	4	5	8	1	2	20
	4 четверть	5	-	2	1	1	9
ИТОГО:		99	99	102	102	102	504

Тематическое планирование дополнительный класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
1 четверть - 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
1	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Правила безопасности при занятии физкультурными упражнениями. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Построение в шеренгу в нарисованных кружочках. Бег. Ходьба за учителем по одному, в группах и всем классом. О.Р.У. Подвижная игра «У медведя на бору».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
2		Строение тела человека. Признаки здоровья: отличное настроение, крепкий сон, хороший аппетит, красивый вид, хорошая учеба, дружелюбие и т.д. Мотивация к здоровому образу жизни. Ходьба и бег по линии, начерченной на полу. О.Р.У. Игра «У медведя во бору».	
Легкая атлетика (8 часов)			
3	Строевые упражнения (1 час)	Построение с помощью учителя в шеренгу в кружочках. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне, положив руки на плечи впереди стоящему («Паровозик»). Ходьба и бег по линии, начерченной на полу, повороты по ориентирам. Передвижение без столкновения с партнером. Построение в круг по ориентирам. О.Р.У. Подвижная игра «Затейливый заяц».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со
4	Ходьба, бег (2 часа)	Построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба «Паровозик» по начерченной линии и по залу, обходя предметы. Ходьба «Мышка», «Цыпленок». Бег в медленном темпе до 30 секунд. Развитие скоростных качеств: перебежки	

		парами и группой. О.Р.У. Подвижная игра «Затейливый заяц».	сверстниками, со старшими (учителем).
5		Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба парами, бег до 30 секунд, ходьба «Мышка», «Цыпленок». О.Р.У. Развитие скоростных качеств. Игровое упражнение «Самый быстрый заяц». Бег парами и группой на скорость (10, 15, 30 м).	
6	Прыжки (2 часа)	Построение в шеренгу, колонну, музыкальная разминка «Паровозик», О.Р.У. Прыжки на двух ногах вперед через линии, гимнастические палочки. Знакомство с образом «Кузнечика». Игровое упражнение «Самый шустрый кузнечик».	
7		Построение в шеренгу, колонну. Музыкальная разминка «Паровозик». О.Р.У. Прыжки на двух ногах на месте и в положении вперед через гимнастические палочки. «Кузнечик» - прыжки в длину с места. Учить мягкому приземлению. Игровое упражнение «Самый шустрый кузнечик» (прыжки в длину с места).	
8	Броски, ловля (2 часа)	Построение в шеренгу, в колонну. Музыкальная разминка «Автобус» (ходьба и бег, прыжки с продвижением вперед). О.Р.У. с мячом. Правильный захват мяча двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу способом снизу. Игровое упражнение «Ворота» прокати в ворота мяч (кто больше попадет в ворота?)	
9		Построение в шеренгу, в колонну. Музыкальная разминка «Автобус» (ходьба и бег, прыжки с продвижением вперед). О.Р.У. с мячиком малого диаметра. Перекидывание мяча с одной руки в другую. Броски мяча в корзину (с 2 м). Метание в цель (обруч диаметром 50 см). Подвижная игра «Займи домик».	
10	Ползанье, лазанье (1 час)	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба «Мышка», «Цыпленок», «Пастушок». Бег до 30 секунд. О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке. Подвижная игра «Займи домик».	
Гимнастика. Коррекционно-оздоровительная система упражнений (6 часов)			

11	Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Упражнения для ног (2 часа)</i>	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положения: стоя, сидя, лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимаясь на носки, полуприседание, поклоны и повороты туловища. Игровые упражнения: «Точные ладошки», «Сорви цветок». Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
12		Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. (смотри урок №11). Упражнение для кистей рук, плечевого пояса. Упражнение для ног. Игровые упражнения: «Аплодисменты», «Петушок», «Встань-ка». 1. Подползание под веревочку; 2. Перебрасывание мяча через веревочку, натянутую выше роста ребенка. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
13	Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров) (2 часа)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с кольцами («Радуга колец»). Игровые упражнения: «Подбрось и поймай кольцо», «Прокати кольцо». Подвижная игра «Займи домик».	
14		Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с массажными мячиками маленького диаметра. Катание мяча одной рукой друг другу, стоя и сидя. Подбросить и поймать мячик. Игровое упражнение «Собери мячи» (метание в корзину).	
15	Упражнения на дыхание (1 час)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. Школа дыхания. Понятие о вдохе и выдохе с движениями рук. Основы методик полного дыхания. Игры и упражнения, обучающие правильному дыханию (вдох носом, выдох - ртом). Игровое упражнение «Понюхай цветок». Подвижная игра «Займи домик».	

		О.Р.У. с большим мячом. Упражнение подбросить и поймать мяч.	
16	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (1 час)	Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы «Веселый зоопарк». Подвижная игра «Собери камушки пальчиками ног».	
Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (5 часов)			
17	Равновесие (1 час)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. «Радуга колец». Упражнения на развитие равновесия: ходьба по коридору (шириной 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Подвижная игра «Накормить животных».	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p> <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.</p> <p>Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.</p>
18	Тренирующая дорожка №1 (2 часа)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Займи домик».	
19		Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «У медведя во бору».	
20	Тренирующая дорожка №8 (2 часа)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. Игрогимнастика «Веселый зоопарк». Тренирующая дорожка №8. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
21		Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. Игрогимнастика «Веселый зоопарк». Тренирующая дорожка №8. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
22 23 24	Подвижные игры (3 часа)	Построение. Ходьба и бег под музыку. Игрогимнастика «Веселый зоопарк». Подвижные игры «У медведя на бору», «Хитрая лиса», «Займи домик».	

2 четверть - 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
25	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Значение режима дня. Утренняя гимнастика. Разновидности ходьбы: «мышка», «цыпленок», «петушок». Бег: «лошадка». Комплекс утренней зарядки. Подвижная игра «Пустое место».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
26		Понятие о правильной осанке. Проверка осанки у стены. Ходьба с игрушкой на голове. Комплекс коррекционно-оздоровительной игрогимнастики для формирования правильной осанки и формы стопы. Подвижная игра «Прилипалки».	
Гимнастика (13 часов)			
27	Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа)	ТБ на уроках гимнастикой. Различные виды ходьбы и бега под музыку. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положения: стоя, сидя, лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимаясь на носки, полуприседание, наклоны и повороты туловища. Игровые упражнения «Сильные пальчики», «Потопали ножками». Подвижная игра «Вот так позы».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со
28		Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. Упражнения для кистей рук плечевого пояса. Упражнения для ног: приседания на двух ногах, стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и	

		опускание стопы. Игровое упражнение «Нажми педаль». Подвижная игра «Вот так позы».	сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
29	Упражнения с предметами (мячи, кубики, эластичные и массажные кольца, массажные мячики, мячи разных диаметров) (5 часов)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с эластичными кольцами «Радуга колец». Игровое упражнение «Логика». Подвижная игра «Накорми животных». Игровые упражнения «Подбрось и поймай кольцо», «Прокати кольцо». Подвижная игра «Займи домик».	
30		Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с массажными кольцами «Радуга колец». Игровое упражнение «Подбрось и поймай кольцо» Прыжки на двух ногах через массажные кольца. Ходьба по гимнастической скамейке с кольцом на голове. Подвижная игра «Займи домик».	
31		Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с массажными мячиками маленького диаметра. Катание мяча одной рукой друг другу стоя и сидя. Прокатывание мячика в ворота. Метание мяча в горизонтальную цель диаметром 50 см с расстояния от 2 до 3 м. Подвижная игра «Пустое место».	
32		Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячами большого диаметра. Упражнения с мячами. Подбросить и поймать мяч двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу в парах способом снизу. Удар мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
33		Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с кубиками. Игровое упражнение «Пирамида». Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Оббегание кубиков змейками. Перепрыгивание кубиков Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубика. Подвижная игра «Займи домик».	
34		Упражнения на дыхание (2 часа)	

		<p>«Гармошка» из исходного положения, лежа на спине с использованием игрушки. ОРУ с игрушкой. Игровое упражнение «Подбрось и поймай игрушку», «Собери игрушки в корзину» (метание).</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	
35		<p>Различные виды ходьбы и бега под музыку. Диафрагмальные толчки из исходного положения, лежа на спине, на животе игрушка, выдохе со словами «ква-ква». Расслабление с помощью звуков: «ш» - «Шелест листьев», «ф» - «Остудить воду». Повторить изученные упражнения. ОРУ с игрушкой «лягушкой». Подлезание под веревочку. Ходьба с игрушкой на голове по размеченному коридору 40 см шириной</p> <p>Подвижная игра «Займи домик».</p>	
36	<p>Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (4 часа)</p>	<p>Понятие «Правильная осанка». Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Комплекс «игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и стопы «Котята».</p> <p>Подвижная игра «Собери платочек пальцами ног».</p>	
37		<p>Понятие «Правильная осанка». Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Комплекс «игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и стопы «Котята».</p> <p>Подвижная игра «Прилипалки».</p>	
38		<p>Понятие «Правильная ходьба». Упражнение в ходьбе «Петушок». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по массажно-тренирующей дорожке. Комплекс упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы с использованием массажного мячика.</p> <p>Подвижная игра «Собери фишки».</p>	
39		<p>Понятие «Правильная ходьба». Упражнение в ходьбе «Петушок». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по массажно-тренирующей дорожке. Комплекс упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы с использованием массажного мячика.</p>	

		Подвижная игра «Собери фишки».	
Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей) (5 часов)			
40	Равновесие (1 час)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. ОРУ с эластичными кольцами «Радуга колец». Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по коридору шириной 40 см. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через эластичные кольца. Подвижная игра «Накорми животных»	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
41	Тренирующая дорожка №1 (1 час)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Прилипалки».	
42	Тренирующая дорожка №8 (1 час)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. ОРУ с массажными маленькими мячиками. Тренирующая дорожка №8. Подвижная игра «Прилипалки».	
43	Тренирующая дорожка №2 (1 час)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. Игрогимнастика «Котята». Тренирующая дорожка №2. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
44	Тренирующая дорожка №6 (1 час)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. Игрогимнастика «Котята». Тренирующая дорожка №6. Подвижная игра «Займи домик».	
Подвижные игры (4 часа)			
45 46	Подвижные игры (4 часа)	Ходьба и бег под музыку. Строевые упражнения. Ходьбы «Паровозик» по кругу парами. ОРУ. Подвижные игры «Собери игрушки», «Накорми животных», «Займи домик».	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
47 48		Ходьба и бег под музыку. Строевые упражнения: «Ходьба», «Паровозик», ходьба по кругу парами. ОРУ. Подвижные игры «Займи домик», «Пустое место», «Хитрая лиса».	
3 четверть - 27 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
49	Основы знаний ЗОЖ	Основные культурно-гигиенические навыки: умываться, чистить зубы, мыть руки, принимать душ и т.д.	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать

	(2 часа)	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений гимнастики. Подвижная игра «Кошка и мышки».	бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
50		Настроение и его взаимосвязь со здоровьем. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений гимнастики. Тренирующая дорожка № 6. Подвижная игра «Кошка и мышки».	
Гимнастика (12 часов)			
51	Общие упражнения без предметов (2 часа)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. Основные положения рук, ног, туловища и головы. Наклоны и повороты туловища. Сгибания и разгибания рук. Упражнения «Точные ладошки», «Петушок». Тренирующая дорожка №6.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
52		Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. Игровые упражнения: «Аплодисменты», «Утята», «Сорви цветок», «Петушок». Тренирующая дорожка №2. Подвижная игра «Затейливый заяц».	
53	Упражнения с предметами: мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики, мяч разных	Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с эластичными кольцами «Радуга колец». Игровые упражнения «Телефон», «Ложка», «Очки». Подвижная игра «Собери предметы в домик». Игровые упражнения: «Подбрось и поймай кольцо», «Прокати кольцо».	
54		Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с массажными кольцами «Радуга колец». Игровые упражнения: «Подбрось и поймай кольцо», «Перебрасывание друг другу». Ходьба по массажным кольцам. Подвижная игра с кольцом на голове «Замри».	

55	диаметров (5 часов)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с массажными мячами маленького диаметра. Катание мяча одной рукой друг другу стоя и сидя. Прокатывание мяча в ворота, метание мяча в вертикальную цель (корзину), с расстояния от 2 до 3 м. Подвижная игра «Затейливый заяц».	
56		Разновидности ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с мячами большого диаметра. Упражнения с мячом. Подбросить и поймать мяч двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу способами снизу и из-за головы. Ударить мяч об пол и ловля его. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
57		Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с кубиками. Игровое упражнение «Построй домик». Ходьба по узкой дорожке. Ходьба с перешагиванием кубиков. Перепрыгивание через кубики. Прокатывание мяча меду кубиками. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
58	Упражнение на дыхание (3 часа)	Обучение правильному полному дыханию. Игровое упражнение «Понюхай цветок». Полное дыхание. Дыхание животом, упражнение «Лягушка на кочке». Упражнение на грудное дыхание «Гармошка» из исходного положения лежа на спине с использованием игрушки. О.Р.У. с игрушкой. Игровые упражнения «Подбрось и поймай игрушку» и «Собери игрушки в корзину» (метание).	
59		Основы методики звукового дыхания. Упражнения тканевой вибрации: выдох со звуком «в» - «ветер», «самолет»; со звуком «з» - «муха»; со звуком «ж» - «жук». О.Р.У. с подражанием. Подражательное упражнение «паук»; «лягушка». Подвижная игра «Пауки и мухи».	
60		Диафрагмальные толчки из исходного положения, лежа на спине, на животе игрушка («лягушка»), выдох со словами «ква-ква». Расслабление с помощью звуков «ш» - «Шелест листьев», «ф» - «Остудить воду». О.Р.У. с игрушкой.	
61	Коррекционно-оздоровительная	Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба по массажной, тренирующей дорожке. Комплекс «Игрогимнастики» для	

	игрогимнастика для формирования осанки и стопы (4 часа)	коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы «В гостях у гномиков». Подвижная игра «Великаны и гномики».	
62		Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба по массажной, тренирующей дорожке. Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы «В гостях у гномиков». Подвижная игра «Великаны и гномики».	
63		Построение у стены. Проверка осанки у стены. Упражнения на формирование навыка сохранения правильной осанки. Ходьба с предметом на голове. Комплексы «Игрогимнастики», «Цирк». Упражнения с кольцами. Подвижная игра «Займи домик».	
64		Построение у стены. Проверка осанки у стены. Упражнения на формирование навыка сохранения правильной осанки. Ходьба с предметом на голове. Комплексы «Игрогимнастики», «Цирк». Упражнения с кольцами. Подвижная игра «Займи домик».	
Коррекционные упражнения (для развития коррекционных способностей). Тренирующие дорожки (7 часов).			
65	Равновесие (1 час)	Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с игрушкой. Ходьба по гимнастической скамейке с игрушкой на голове. Стойка на одной ноге. Подвижная игра «Паук и мухи».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
66	Тренирующая дорожка №3 (2 часа)	Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Ловишки».	Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.
67		Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Ловишки».	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
68	Тренирующая дорожка №5 (2 часа)	Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «Займи домик».	
69		Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра	

		«Ловишки».	
70	Тренирующая дорожка №7 (2 часа)	Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №7. Подвижная игра «Два мороза».	
71		Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №7. Подвижная игра «Два мороза».	
Подвижные игры (4 часа)			
72	Подвижные игры (4 часа)	Строевая подготовка. Ходьба и бег под музыку. О.Р.У.	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
73		Подвижные игры «Кошка и мышки», «Паук и мухи».	
74		Подвижные игры «Затейливый заяц», «Великаны и гномики», «Замри».	
75			
4 четверть - 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
76	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Правила безопасности при занятии физическими упражнениями. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Построение в шеренгу равнение по носкам. Бег. Ходьба за учителем по одному, в группах и всем классом. О.Р.У. Подвижная игра «У медведя на бору».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
77		Признаки здоровья: отличное настроение, крепкий сон, хороший аппетит, красивый вид, хорошая учеба, дружелюбие и т.д. Мотивация к здоровому образу жизни. Ходьба и бег, обходя, и оббегая предметы. О.Р.У. Игра «У медведя во бору».	Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
Легкая атлетика (8 часов)			
78	Строевые	Т.Б на уроках легкой атлетики. Построение в колонну по	Формировать у обучающихся культуру

	упражнения (1 час)	одному. Ходьба и бег в колонне, положив руки на плечи впереди стоящему («Паровозик»). Ходьба и бег в обход по площадке, повороты по ориентирам. Передвижение без столкновения с партнером. Построение в круг по ориентирам. О.Р.У. Подвижная игра «Затейливый заяц».	здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
79	Ходьба, бег (2 часа)	Построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба «Паровозик» по начерченной линии, обходя и оббегая предметы. Ходьба «Мышка», «Цыпленок». Бег в среднем темпе до 30 секунд. Развитие скоростных качеств: перебежки парами и группой. О.Р.У. Подвижная игра «Затейливый заяц».	
80		Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба парами, бег до 30 секунд, ходьба «Мышка», «Цыпленок». О.Р.У. Развитие скоростных качеств. Игровое упражнение «Самый быстрый заяц». Бег парами и группой на скорость (10, 15, 30 м).	
81	Прыжки (2 часа)	Построение в шеренгу, колонну, круг. Ходьба и бег в чередовании. О.Р.У. Прыжки на двух ногах вперед через линии. Знакомство с образом «Кузнечика». Игровое упражнение «Самый шустрый кузнечик» (прыжки в длину с места).	
82		Построение в шеренгу, колонну, круг. Ходьба и бег в чередовании. О.Р.У. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, меняя расстояние между обручами (индивидуально). «Кузнечик» - прыжки в длину с места. Учить мягкому приземлению на две ноги. Игровое упражнение «Самый шустрый кузнечик» (прыжки в длину с места).	
83	Броски, ловля (2 часа)	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба и бег, разминка «Автобус» (ходьба и бег, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед). О.Р.У. с мячом. Правильный захват мяча двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу способом снизу. Игровое упражнение «Ворота» прокати в ворота мяч (кто больше попадет в ворота?)	
84		Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба и бег, разминка «Автобус» (ходьба и бег, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед). О.Р.У. с мячиком малого диаметра.	

		Броски мяча в корзину (с 2 м). Метание в цель (обруч диаметром 50 см). Подвижная игра «Займи домик».	
85	Ползание, лазание (1 час)	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба «Мышка», «Цыпленок», «Петушок». Бег до 30 секунд. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке. Подвижная игра «Займи домик».	
Гимнастика. Коррекционно-оздоровительная система упражнений (6 часов)			
86	Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Упражнения для кистей рук, плечевого пояса.</i> <i>Упражнения для ног</i>	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положения: стоя, сидя, лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимаясь на носки, полуприседание, поклоны и повороты туловища. Игровые упражнения «Точные ладошки», «Сорви цветок». Ползание на четвереньках по прямой, по доске, положенной на пол. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
87	<i>(2 часа)</i>	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. (смотри урок №11). Упражнение для кистей рук, плечевого пояса. Упражнение для ног. Игровые упражнения: «Аплодисменты», «Петушок», «Встань-ка». 1.Подползание под веревочку. 2. Перебрасывание мяча через веревочку, натянутую выше роста ребенка. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
88	Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с кольцами («Радуга колец»). Игровые упражнения: «Подбрось и поймай кольцо», «Прокати кольцо». Подвижная игра «Займи домик».	
89	кольца, массажные мячики различных диаметров)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с массажными мячиками маленького диаметра. Катание мяча одной рукой друг другу, стоя и сидя. Подбросить и поймать мячик. Игровое упражнение «Собери мячи» (метание в корзину).	

	(2 часа)		
90	Упражнения на дыхание (1 час)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. Школа дыхания. Понятие о вдохе и выдохе с движениями рук. Основы методик полного дыхания. Игры и упражнения, обучающие правильному дыханию (вдох носом, выдох - ртом). Игровое упражнение «Понюхай цветок». Подвижная игра «Займи домик». О.Р.У. с большим мячом. Упражнение подбросить и поймать мяч.	
91	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (1 час)	Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Комплекс «Игροгимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы «Веселый зоопарк». Подвижная игра «Собери камушки пальчиками ног».	
Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (3 часа)			
92	Равновесие (1 час)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. «Радуга колец». Упражнения на развитие равновесия: ходьба по коридору (шириной 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Подвижная игра «Накормить животных».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
93	Тренирующая дорожка №1 (2 часа)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Займи домик».	
94		Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «У медведя во бору».	
95	Тренирующая дорожка №8 (2 часа)	Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку. Игροгимнастика «Веселый зоопарк». Тренирующая дорожка №8. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
96		Построение. Различные виды ходьбы и бега под музыку.	

		Игрогимнастика «Веселый зоопарк». Тренирующая дорожка №8. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
97-99	Подвижные игры (3 часа)	Построение. Ходьба и бег под музыку. Игροгимнастика «Веселый зоопарк». Подвижные игры «У медведя на бору», «Хитрая лиса», «Займи домик».	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
1 четверть – 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
1	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Знакомство с правилами поведения на уроках физкультуры в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Правила безопасности на занятиях физкультурными упражнениями. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перебежки».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
2		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Признаки здоровья. Значение утренней зарядки. Мотивация ЗОЖ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра «Петушок». Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перебежки». Формирование элементарных знаний ЗОЖ.	

Легкая атлетика (9 часов)			
3	Строевые упражнения (1 час)	Правила техники безопасности на занятиях. Построение в шеренгу, равнение по разметке. Размыкание в шеренге. Перестроение в колонну по одному, равнение в затылок, размыкание на вытянутые руки. Ходьба на носках «Мышка», на пятках «Цыпленок», с высоким подниманием колена «Петушок» в чередование с бегом до 30-40 секунд. Поворот по ориентирам на углах площадки. Выполнение команд: «Пошли», «Побежали», «Остановились». О.Р.У. Подвижная игра «Быстро по местам».	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p>
4	Ходьба, бег (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы в чередовании с обычным бегом до 30-40 секунд О.Р.У. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростных качеств.	
5		Построение. Ходьба по заданным направлениям, с поворотами по ориентирам на углах площадки и «змейкой», обходя несколько предметов, поставленных в одну линию. Ходьба в чередовании с бегом. О.Р.У. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростных качеств.	
6		Построение. Чередование ходьбы с бегом до 30 м (15 м – бег, 15 м - ходьба). О.Р.У. Перебежки группами, парами и по одному. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Салки в парах». Развитие скоростных качеств.	
7	Прыжки (2 часа)	Построение. Чередование ходьбы с бегом до 30-40 секунд. О.Р.У (песенка «В траве сидел кузнечик»). Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед через 6 линий подряд без остановок. Подвижная игра «Кузнечик и лягушка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
8		Построение. Чередование ходьбы и бега до 30-40 секунд. О.Р.У. Повторение подражательного движения «Кузнечик». Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Кузнечик и лягушка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Метание	Построение. Чередование ходьбы и бега (до 30-40 секунд).	

	(2 часа)	О.Р.У. с мячиком малого диаметра. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Техника метания в цель в игровой форме. Метание малого мяча с места правой и левой рукой в цель диаметром 50 см. Подвижная игра «Метко в цель».	
10		Построение. Чередование ходьбы и бега (до 30-40 секунд). О.Р.У. с мячиком малого диаметра. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Техника метания в цель в игровой форме. Метание малого мяча с места правой и левой рукой в цель диаметром 50 см. Подвижная игра «Метко в цель».	
11	Лазание (1 час)	Построение. Бег в медленном темпе. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад. Подвижная игра «Обезьянки».	
Гимнастика. Коррекционно-оздоровительная система упражнений (6 часов)			
12	Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега). О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Займи домик».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
13		Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега). О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Займи домик».	Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
14	Упражнения с предметами	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы, бега и прыжков). О.Р.У. с	Поддерживать в детском коллективе

	(2 часа)	эластичным кольцом («Радуга колец»). Упражнения с кольцом «Телефон», «Руль», «Ложка». Катание кольца друг другу. Бросание кольца вверх и ловля двумя руками. Подвижная игра «Пустое место»	дружескую атмосферу
15		Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы, бега и прыжков). О.Р.У. с мячами: бросание мяча друг другу снизу и из-за головы. Катание мяча двумя и одной рукой друг другу стоя и сидя. Подвижная игра «Пустое место».	
16	Упражнения на дыхание (час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы, бега и прыжков). О.Р.У. с кольцами. Первое правило дыхания (вдох – носом, выдох - носом). Нижнее диафрагмальное дыхание. Упражнение «Шарик». И.П. – лежа на спине. Упражнения с кольцами «Ложка», катание кольца друг другу. Бросание кольца вверх и ловля двумя руками. Подвижная игра «Ловишки»	
17	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и стопы (1 час)	Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове (игрушка). Ходьба по массажной дорожке. Комплекс «Игрогимнастики для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Собери камушки пальчиками ног».	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (5 часов)			
18	Равновесие (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с массажными мячиками. Упражнения с мячиками: катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча перед собой. Подвижная игра «Совушка» (стойка на носках).	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
19	Тренирующие дорожки №1 (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Ловишки».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному

20		Построение. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Хитрая лиса».	восприятию учащимися требований учителя. Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
21	Тренирующие дорожки №3 (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Совушка».	
22		Построение. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Займи домик».	
23 24	Подвижные игры (2 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжки). Подвижные игры: «Быстро по местам», «Совушка», «Гуси-Лебеди», «Кузнечик и лягушка»	
2 четверть – 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
25	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Мотивация ЗОЖ. Органы чувств: глаза, уши, кожа, нос, язык. Значение органов чувств. Различные варианты ходьбы и бега. ОРУ с массажным мячиком. Упражнения с массажными мячиками: катание мяча двумя и одной рукой друг другу стоя и сидя. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель диаметром 50 см с расстояния 2-3 метра. Подвижная игра «Метко в цель».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
26		Признаки здоровья. Здоровье зубов. Уход за зубами. Различные варианты ходьбы и бега. ОРУ с мячами. Упражнения с мячами: бросание друг другу способами снизу, из-за головы. Забрасывание мяча в обруч, пролезание в обруч. Подвижная игра «Быстро по местам».	
Гимнастика (12 часов)			
27	Общеразвивающие упражнения без	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба по заданным направлениям в различном темпе. Построение в	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися,

	предметов. Строевая подготовка (2 часа)	колонну по одному, по два равнение в затылок. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ. Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Подвижная игра «Быстро по местам».	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
28		Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба по заданным направлениям в различном темпе. Построение в колонну по одному, по два равнение в затылок. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ. Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук и двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Подвижная игра «Совушка».	
29	Элементы акробатических упражнений. Строевая подготовка (2 часа)	Правила ТБ по акробатике. Построение в шеренгу, равнение. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. ОРУ. Элементы акробатических упражнений: группировка, лежа на спине, в упоре стоя и на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Упражнение «корзинка». Упражнения на равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Подвижная игра «Совушка».	
30		Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну, равнение в затылок. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ. Элементы акробатических упражнений: группировка, лежа на спине, в упоре на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Упражнение «рыбка». Подвижная игра «Слушай сигнал».	
31	Упражнения с предметами: эластичные и массажные кольца,	Построение в шеренгу, равнение. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. Повороты по ориентирам. Ходьба и бег в чередовании. Выполнение команд. ОРУ с массажными мячиками. Упражнения с мячами: катание мяча друг другу,	

	массажные мячики, гимнастические палки.	бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Бросание мяча друг другу. Метание в горизонтальную цель диаметром 50 см с расстояния 2-3 м. Подвижная игра «Слушай сигнал».	
32	Строевая подготовка (3 часа)	Построение в шеренгу по разметке. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. Ходьба парами, взявшись за руки. Музыкальная разминка (ходьба, бег, прыжки). ОРУ с эластичными кольцами «Радуга колец». Упражнения с кольцами: подбросить вверх, ловить, перебрасывание друг другу в парах. Подвижная игра «Займи домик».	
33		Построение в шеренгу по разметке. Музыкальная разминка (ходьба, бег, прыжки). ОРУ с гимнастическими палочками. Перепрыгивание через 4-5 гимнастических палочек на двух ногах без остановок. Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Быстро по местам».	
34	Упражнения на дыхание (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (ходьба, бег, прыжки). ОРУ с игрушкой. Повторение первого правила дыхания. Упражнение «Шарик». И.п. лежа на спине с игрушкой на животе. Основы методики ритмического дыхания. Правило – выдох в два раза длиннее вдоха. Упражнение «Тишина» (вдох, выдох, тишина). Подвижная игра «Надуй большой мыльный пузырь».	
35		Построение. Музыкальная разминка (ходьба, бег, прыжки). ОРУ с игрушкой. Повторение первого правила дыхания. Упражнение «Шарик». И.п. лежа на спине с игрушкой на животе. Основы методики ритмического дыхания. Правило – выдох в два раза длиннее вдоха. Упражнение «Тишина» (вдох, выдох, тишина). Подвижная игра «Надуй большой мыльный пузырь».	
36	Координационно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы	Построение у стены. Проверка осанки у стены. Ходьба с предметом на голове (игрушка). Ходьба по массажной дорожке. Комплекс игрогимнастики для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Карлики и Великаны».	
37		Построение у стены. Проверка осанки у стены. Ходьба с	

	(2 часа)	предметом на голове (игрушка). Ходьба по массажной дорожке. Комплекс игрогимнастики для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Карлики и Великаны».	
38	Лазанье (1 час)	Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с мячом. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек приставным шагом. Подлезание под препятствие высотой 50 см, перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руку. Подвижная игра «Совушка».	
Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (7 часов)			
39	Равновесие. Строевая подготовка (1 час)	Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с гимнастической палочкой. Стойка на носках, кружение на месте и в движении. Ходьба с перешагиванием через кубики без остановок. Ходьба по коридору шириной 25-20с. Подвижная игра «Совушка».	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p> <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.</p> <p>Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.</p>
40	Тренирующая дорожка №1 (1 час)	Строевые упражнения. Музыкальная разминка. ОРУ с игрушкой. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Совушка».	
41	Тренирующая дорожка №3 (1 час)	Строевые упражнения. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с маленьким мячом. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Метко в цель».	
42	Тренирующая дорожка №5 (2 часа)	Строевые упражнения. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с гимнастической палочкой. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «Займи домик».	
43		Строевые упражнения. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с гимнастической палочкой. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «Займи домик».	
44	Тренирующая дорожка №6 (2 часа)	Строевые упражнения. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №6. Подвижная игра «Слушай сигнал».	
45		Строевые упражнения. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с мячом. Тренирующая	

		дорожка №6. Подвижная игра «Слушай сигнал».	
Подвижные игры – 3 часа			
46 47 48	Подвижные игры (3 часа)	Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с мячом. Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Займи домик». «Метко в цель», «Быстро по местам», «Совушка».	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
3 четверть – 27 часов			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
49	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Мотивация ЗОЖ. Культурно-гигиенические навыки: умываться, чистить зубы, мыть руки, принимать душ и ванну, пользоваться носовым платком, расческой. Разновидности ходьбы и бега О.Р.У. с мячиком, метание малого мяча с места правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель (до 50см) с расстояния 2-3 метров. Подвижная игра «Метко в цель».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
50		Составление режима дня. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс утренней гимнастики. Подражательные движения «Гусь», «Паучок», «Лягушка», «Кузнечик». Подвижная игра «Кузнечик и лягушка».	
Гимнастика (11 часов)			
51	Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа)	Построение в шеренгу, равнение по разметке. Размыкание на вытянутые руки. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих и коррекционных упражнений. Ходьба по дорожке шириной 15-20 см; прыжки через 4-5 линий. Подвижная игра «Летает – не летает».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на
52		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	

		Повороты по ориентирам. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих и коррекционных упражнений. Пролезание в обруч, подражательное движение «Кузнечик». Ходьба по дорожке. Подвижная игра «Летает – не летает».	уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
53	Упражнения с предметами (3 часа)	Построение в колонну по одному, по два в затылок. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Ходьба и бег в чередовании. О.Р.У. с массажными мячиками. Упражнения с массажными мячиками: катание мяча друг другу, бросание вверх и ловля двумя руками. Бросание друг другу. Подвижная игра «Метко в цель».	
54		Строевая подготовка. Различные виды ходьбы и бега. О.Р.У. с эластичными кольцами «Радуга колец». Упражнения с кольцами: подбросить вверх и поймать, перебрасывать друг другу в парах. Подвижная игра «Пустое место».	
55		Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с гимнастическими палочками. Перепрыгивание через 4, 5 гимнастических палочек на двух ногах без остановок. Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пустое место».	
56	Упражнения на дыхание (2 часа)	Повторение правил дыхания. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с игрушкой. Упражнение «Шарик». Второе правило полного дыхания: дышим животом. Упражнения «Гармошка» и «Среднее грудное дыхание», исходное положение, лежа на спине. Правило третье: вдох, не поднимая плеч. Подвижная игра «Надуй большой мыльный пузырь».	
57		Повторение всех изученных правил. Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). О.Р.У. Методика звукового дыхания. Упражнения «Ветер», «Жук», «Муха». Диафрагмальные толчки. Упражнения «Чайник», «Клоун». Расслабление с помощью звуков релаксации «ш-с»- «Шарик лопнул», «ф-ф» - «Котенок спит». Подвижная игра «Надуй большой мыльный пузырь».	

58	Координационно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (4 часа)	Построение у стены. Проверка осанки у стены. Ходьба по массажно-тренирующей дорожке. Комплекс «Игрогимнастики» на коррекцию и развитие нормальной осанки, формы стопы. Подвижная игра «Прилипалки».	
59		Построение у стены. Проверка осанки у стены. Ходьба по массажно-тренирующей дорожке. Комплекс «Игрогимнастика» на коррекцию и развитие нормальной осанки, формы стопы. Подвижная игра «Прилипалки».	
60		Построение у стены. Проверка осанки у стены. Упражнения у стены. Ходьба по залу с предметом на голове. Комплекс «Игрогимнастика» на коррекцию и профилактику нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Вот так позы!».	
61		Построение у стены. Проверка осанки у стены. Упражнения у стены. Ходьба по залу с предметом на голове. Комплекс «Игрогимнастики» на коррекцию и профилактику нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Вот так позы!».	
Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (9 часов)			
62	Равновесие (3 часа)	Коррекционно-развивающие упражнения для развития координационных способностей. Строевая подготовка. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Стойка на носках, кружение на месте и в движении с предметом на голове. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по коридору шириной 25-30 см. Подвижная игра «Паук и мухи».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
63		Коррекционно-развивающие упражнения для развития координационных способностей. Строевая подготовка. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Стойка на носках, кружение на месте и в движении с предметом на голове. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по коридору шириной 25-30 см. Подвижная игра «Карлики и великаны».	
64		Коррекционно-развивающие упражнения для развития координационных способностей. Строевая подготовка. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Стойка на носках, кружение на месте и в движении с предметом на голове.	

		Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по коридору шириной 25-30 см. Подвижная игра «Совушка».	
65	Тренирующая дорожка №2 (2 часа)	Строевая подготовка. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок. О.Р.У с мячом. Тренирующая дорожка №2. Подвижная игра «Кого позвали, тот и ловит».	
66		Строевая подготовка. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок. О.Р.с мячом. Тренирующая дорожка №2. Подвижная игра «Кого позвали, тот с мячом – и ловит».	
67	Тренирующая дорожка №4 (2 часа)	Строевая подготовка. Перестроение по одной шеренге в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. О.Р.У. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «Удочка».	
68		Строевая подготовка. Перестроение по одной шеренге в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. О.Р.У. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «Удочка».	
69	Тренирующая дорожка №7 (2 часа)	Строевая подготовка. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Остановились!». О.Р.У. Тренирующая дорожка №7. Подвижная игра «Собачка с мячом».	
70		Строевая подготовка. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Остановились!». О.Р.У. Тренирующая дорожка №7. Подвижная игра «Собачка с мячом».	
Подвижные игры (5 часов)			
71	Подвижные игры (5 часов)	Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). Подвижные игры: «Вот так позы», «Прилипалки», «Надуй большой мыльный пузырь».	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
72		Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). Подвижные игры: «Пустое место», «Кузнечики и лягушка», «Летает не летает».	
73		Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование	

		ходьбы, бега, прыжков). Подвижные игры: «Удочка», «Паук и мухи».	
74		Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). Подвижные игры с мячом: «Кого позвали - тот и ловит», «Собачка с мячом», «Метко в цель».	
75		Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). Подвижные игры с мячом: «Кого позвали - тот и ловит», «Собачка с мячом», «Метко в цель».	
4 четверть – 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
76	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Знакомство с правилами поведения на уроках физкультуры на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Правила безопасности на занятиях физкультурными упражнениями. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перебежки».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
77		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Обобщение всех знаний. Признаки здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Воспитание ответственности за своё здоровье. Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра «Петушок». Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перебежки».	Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
Легкая атлетика (10 часов)			
78	Строевые упражнения (1 час)	Правила техники безопасности на занятиях. Построение в шеренгу, равнение по разметке. Размыкание в шеренге. Перестроение в колонну по одному, равнение в затылок, размыкание на вытянутые руки. Ходьба на носках «Мышка», на пятках «Цыпленок», с высоким подниманием бедра «Петушок» в чередование с бегом до 30-40 секунд. Поворот по ориентирам на углах площадки. Выполнение команд:	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах

		«Пошли», «Побежали», «Остановились». Перестроение из шеренги в круг О.Р.У. Подвижная игра «Быстро по местам».	<p>деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p>
79	Ходьба, бег (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы в чередовании с обычным бегом до 30-40 секунд О.Р.У. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением (30м). Подвижная игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростных качеств.	
80		Построение. Ходьба по заданным направлениям, с поворотами по ориентирам на углах площадки и «змейкой», обходя несколько предметов, поставленных в одну линию. Ходьба в чередовании с бегом. О.Р.У. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростных качеств.	
81		Построение. Чередование ходьбы с бегом до 30м (15м – бег, 15м - ходьба). О.Р.У. Перебежки группами, парами и по одному. Бег с ускорением (30м) на результат. Подвижная игра «Салки в парах». Развитие скоростных качеств.	
82	Прыжки (3 часа)	Построение. Чередование ходьбы с бегом до 30-40 секунд. О.Р.У. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед через 6 линий подряд без остановок. Подвижная игра «Кузнечик и лягушка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
83		Построение. Чередование ходьбы и бега до 30-40 секунд. О.Р.У. Повторение подражательного движения «Кузнечик». Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Кузнечик и лягушка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
84		Построение. Чередование ходьбы и бега до 30-40 секунд. О.Р.У. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Кузнечик и лягушка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
85	Метание (3 часа)	Построение. Чередование ходьбы и бега (до 30-40 секунд). О.Р.У. с мячиком малого диаметра. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Техника метания в цель в игровой форме. Метание малого мяча с места правой и левой рукой в цель диаметром 50см. Подвижная игра «Метко в цель».	

86		<p>Построение. Чередование ходьбы и бега (до 30-40 секунд). О.Р.У. с мячиком малого диаметра. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Техника метания в цель в игровой форме. Метание малого мяча с места правой и левой рукой в цель диаметром 50см. Подвижная игра «Метко в цель».</p>	
87		<p>Построение. Чередование ходьбы и бега (до 30-40 секунд). О.Р.У. с мячиком малого диаметра. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Техника метания в цель в игровой форме. Метание малого мяча с места ведущей рукой в цель диаметром 50 см на результат. Подвижная игра «Меткий стрелок».</p>	
Гимнастика. Коррекционно-оздоровительная система упражнений (7 часов)			
88	Лазание (1 час)	<p>Построение. Бег в медленном темпе. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад. Подвижная игра «Обезьянки».</p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу</p>
89	Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа)	<p>Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега). О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Займи домик».</p>	
90		<p>Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега). О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Слушай сигнал».</p>	

91	Упражнения с предметами (2 часа)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы, бега и прыжков). О.Р.У. с эластичным кольцом («Радуга колец»). Упражнения с кольцом «Телефон», «Руль», «Ложка». Катание кольца друг другу. Бросание кольца вверх и ловля двумя руками. Подвижная игра «Пустое место».	
92		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы, бега и прыжков). О.Р.У. с мячами: бросание мяча друг другу снизу и из-за головы. Катание мяча двумя и одной рукой друг другу стоя и сидя. Подвижная игра «Пустое место».	
93	Упражнения на дыхание (1 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы, бега и прыжков). О.Р.У. без предметов. Первое правило дыхания (вдох – носом, выдох – ртом). Очищающее дыхание. Игровые упражнения «Петушок», «Куры». Игра «Надувай большой мыльный пузырь». Подвижная игра «Ловишки»	
94	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки (1 час)	Построение. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове (игрушка). Ходьба на носках и на пятках. Комплекс «Игрогимнастики для коррекции и профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Вот так позы»	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (5 часов)			
95	Равновесие (1 час)	Построение. Разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с массажными мячиками. Упражнения с мячиками: катание мяча двумя и одной рукой, друг другу. Ходьба по узкой дорожке с перекладыванием мяча перед собой. Подвижная игра «Совушка» (стойка на носках).	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
96	Тренирующие дорожки №1 (2 часа)	Построение. Разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Ловишки».	
97		Построение. Разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
98	Тренирующие дорожки №3	Построение. Разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра	

	(2 часа)	«Совушка».	
99		Построение. Разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Займи домик».	

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
1 четверть – 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
1	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Знакомство с правилами поведения в физкультурном зале, на площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Правила безопасности при занятиях физкультурными упражнениями. Построение в шеренгу и равнение по носкам. Расчет по порядку. Чередование ходьбы и бега. О.Р.У. Подвижная игра «Перебежки».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
2		Признаки здоровья. Критерии ЗОЖ. Повторение знаний и умений здорового образа жизни (режим дня, личная гигиена, правила дыхания, занятия физкультурой, вежливые слова). Мотивация ЗОЖ. Построение в шеренгу, расчет по порядку. Чередование ходьбы и бега. О.Р.У. Подвижная игра «Пустое место».	Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
Легкая атлетика (10 часов)			
3	Строевые упражнения (1 час)	Признаки здоровья. Критерии ЗОЖ. Повторение знаний и умений здорового образа жизни (режим дня, личная гигиена, правила дыхания, занятия физкультурой, вежливые слова). Мотивация ЗОЖ. Построение в шеренгу, расчет по порядку. Чередование ходьбы и бега. О.Р.У. Подвижная игра «Пустое место».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и

		место».	самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
4	Ходьба. Бег (3 часа)	Построение. Ходьба с высоким подниманием бедра «Петушок», в полуприседе, с различными положениями рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову. Понятие «короткая дистанция». Бег на месте с высоким подниманием бедра «Лошадки». О.Р.У. Бег с ускорением (15 м, 30 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств.	
5		Построение. Ходьба с высоким подниманием бедра «Петушок», в полуприседе, с различными положениями рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову. Понятие «короткая дистанция». Бег на месте с высоким подниманием бедра «Лошадки». О.Р.У. Бег с ускорением (15 м, 30 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств.	
6		Построение. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра «Лошадки». О.Р.У. Понятие «длинная дистанция», «кросс». Медленный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра «День-ночь». Развитие выносливости.	
7	Прыжки (2 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Подпрыгивание на месте на двух ногах и с продвижением вперед через 6 линий подряд без остановки. Повторение подражательного движения «Кузнечик». Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Прыжок в длину с шага (небольшого разбега). Эстафеты. Челночный бег. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	
9	Метание (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния от 2 до 6 м диаметром 50-40 см. Техника метания в горизонтальную цель. Эстафеты.	

		Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
10		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния от 2 до 6 м диаметром 50-40 см. Техника метания в вертикальную цель. Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
11		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Метание малого мяча на дальность. Техника метания на дальность. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
12	Лазание (1 час)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами. Пролезание в обруч, стоящий вертикально. Челночный бег. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Развитие координационных способностей.	
Гимнастика. Координационно-оздоровительной системы упражнений (6 часов)			
13	Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега до 40 секунд). О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища и одноименными и разноименными движениями рук. Значение утренней гимнастики. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Повторяй за мной». Развитие функциональных возможностей организма.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение
14		Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега до 40 секунд). О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног,	

		туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища и одноименными и разноименными движениями рук. Значение утренней гимнастики. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Повторяй за мной». Развитие функциональных возможностей организма	за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
15	Общеразвивающие упражнения с предметами (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичным кольцом («Радуга колец»). Упражнения с кольцами «Очки», «Кольца», «Руль». Бросание кольца вверх и ловля двумя, одной рукой. Бросание кольца друг другу в парах и ловля одной, двумя руками. Подвижная игра «Пустое место».	
16		Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с мячом. Упражнения с мячами: бросание мяча друг другу снизу и из-за головы. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие функциональных возможностей, коррекция недостатков физического развития.	
17	Упражнения на дыхание (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичными кольцами. Первое правило дыхания (вдох – носом, выдох – ртом). Нижнее диафрагмальное дыхание. Игровое упражнение «Шарик». Второе правило дыхания (дышим животом). «Грудное» среднее дыхание. Упражнение «Гармошка». Третье правило дыхания (не поднимаем плечи при вдохе). Верхнее «ключичное дыхание». Упражнение «Глоток воздуха». Подвижная игра «Пятнашки».	
18	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (1 час)	Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Ходьба по массажной тренирующей дорожке. Комплекс «Ирогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Собери	

		камушки пальчиками ног»	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей. Тренирующие дорожки (5 часов)			
19	Равновесие (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с массажными мячиками. Упражнение с мячиком: подбросить мячик вверх и поймать двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перекладыванием мячика перед собой и за спиной. Мягкое спрыгивание с высоты 30-40 см Подвижная игра «День и ночь» (стойка на носках). Развитие координационных способностей.	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.</p>
20	Тренирующая дорожка №4 (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «День и ночь». Развитие координационных способностей	
21		Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей	
22	Тренирующая дорожка №6 (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №6. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие координационных способностей	
23		Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №6. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Развитие координационных способностей.	
24	Подвижные игры (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У.	

		Подвижные игры «Солнышко и дождик», «День и ночь», «Пустое место», «Охотники и утки».	
2 четверть – 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
25	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Основы знаний ЗОЖ. Мотивация здорового образа жизни. Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Музыкальная разминка. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. ОРУ. Комплекс утренней гимнастики. Эстафеты. Подвижная игра «День и ночь».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
26		Значение движения для сохранения здоровья. Музыкальная разминка (разновидности ходьбы и бега). ОРУ. Комплекс утренней гимнастики. Эстафеты. Подвижная игра «День и ночь».	
Гимнастика (15 часов)			
27	Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевая подготовка (2 часа)	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Комплекс ОРУ. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Эстафеты. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Выполнение команд «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений. Эстафеты. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	
29		Перестроение из колонны по двое, двигаясь за учителем. Выполнение команд. Повороты в стороны на счет. ОРУ с	

	предметами (мячи, эластичные и массажные кольца, гимнастические палки, массажные мячики) (3 часа)	гимнастической палочкой. Перепрыгивание через гимнастические палочки, пролезание между двумя натянутыми резинками шириной 70 см. Подвижная игра «Перебежки».	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
30		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с массажными мячами. Упражнения с массажными мячами: подбросить и поймать двумя руками. Перебрасывание мяча в парах друг другу. Подражательное упражнение «Кенгуру». Подвижная игра «Раз, два, три. Мяч лови».	
31		Строевые упражнения. Музыкальная разминка (разновидности ходьбы и бега, прыжков). ОРУ с эластичными и массажными кольцами «Радуга колец». Упражнения с кольцами: подбросить и поймать кольцо двумя руками; перебрасывание кольца друг другу. Подвижная игра «Перебежки».	
32	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (2 часа)	Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Ходьба по массажно-коррекционной дорожке. Комплекс игрогимнастики для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Сладкая дорожка».	
33		Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Ходьба по массажно-коррекционной дорожке. Комплекс игрогимнастики для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Сладкая дорожка».	
34	Упражнения на дыхание (2 часа)	Методика ритмического дыхания. Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Игра «Тишина» (вдох и три выдоха, ти-ши-на). Четырехфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться», Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей». Подвижная игра «Надуй большой мыльный пузырь».	
35		Методика ритмического дыхания. Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Игра «Тишина» (вдох и три выдоха, ти-ши-на). Четырехфазное дыхание. Упражнение «Я могу	

		успокоиться», Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей». Подвижная игра «Надуй большой мыльный пузырь».	
36	Акробатические упражнения (4 часа)	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Кувырок вперед, стойка на лопатках. согнув ноги. Упражнения «Корзинка», «Рыбка», «Свечка». ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	
37		Названия снарядов. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Кувырок вперед, стойка на лопатках. согнув ноги. Упражнения «Корзинка», «Рыбка», «Свечка». ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	
38		Перестроения. Размыкание, смыкание. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Упражнения «Корзинка», «Верблюд», «Рыбка», «Свечка».	
39		Перестроения. Размыкание, смыкание. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Упражнения «Корзинка», «Верблюд», «Рыбка», «Свечка».	
40	Лазание (2 час)	ОРУ в движении. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставными шагами. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Подвижная игра «Ниточка», «Иголочка».	
41	Лазание	ОРУ в движении. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставными шагами. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Подвижная игра «Ниточка», «Иголочка».	
Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей) (6 часов)			
42	Равновесие (1 час)	Перешагивание через кубики, с предметом на голове. Ходьба с предметом на голове. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове прямо и боком. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «День и ночь».	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со
43	Тренирующая	Построение в шеренгу с изменением места построения по	

	дорожка №5 (3 часа)	заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Ходьба и бег в чередовании ОРУ. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «День и ночь».	сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
44		Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Выполнение упражнений без контроля зрения. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «Ловишка с лентой»	
45		Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «Ловишка с лентой»	
46	Тренирующая дорожка №9 (2 часа)	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Тренирующая дорожка №9. Подвижная игра «У медведя на бору».	
47		Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Тренирующая дорожка №9. Подвижная игра «У медведя на бору».	
Подвижные игры (1 час)			
48	Подвижные игры (1 час)	Строевая подготовка. Корректирующие упражнения. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Подвижные игры: «День и ночь», «Ловишка с лентой», «Раз, два, три – мяч лови», «Ниточка - иголочка».	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
3 четверть – 27 часов			
Основы деятельности ЗОЖ (2 часа)			
49	Основы деятельности ЗОЖ (2 часа)	Органы чувств. Полезное и вредное для зрения. Гимнастика для глаз. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега). О.Р.У. с мячом. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Подвижная игра «Карусели».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения

50		<p>Органы чувств. Полезное и вредное для слуха, для зрения. Забота о коже. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега). О.Р.У. с мячом.</p> <p>Упражнения с мячом: катание мяча двумя руками друг другу стоя и сидя; бросание мяча двумя руками снизу и из-за головы друг другу в парах. Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.</p> <p>Активизировать познавательные процессы обучающихся.</p> <p>Реализовать на уроке мотивирующий потенциал.</p> <p>Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.</p>
Гимнастика (10 часов)			
51	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (2 часа)	<p>Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметами на голове. Комплекс «игрогимнастики» для коррекции и профилактики осанки и формы стопы. Подвижная игра «Собери платочки пальчиками ног»</p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.</p>
52		<p>Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметами на голове по узкому коридору (50 см шириной). Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики осанки и формы стопы. Подвижная игра «Повесь платочки», «Собери платочки пальчиками ног»</p>	
53	Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)	<p>Построение у стены. Проверка осанки. Упражнения у стены. Ходьба с предметами на голове. О.Р.У. с гимнастической палочкой. Прыжки через гимнастические палочки (4-5 штук). Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Подвижная игра «Иголочка-ниточка»</p>	<p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p> <p>Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу</p>
54		<p>Построение у стены. Проверка осанки. Упражнения у стены. Ходьба с предметами на голове. О.Р.У. с гимнастической палочкой. Прыжки через гимнастические палочки (4-5 штук). Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Подвижная игра «Иголочка-ниточка»</p>	
55		<p>Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). О.Р.У. с эластичными кольцами «Радуга колец». Упражнения</p>	

		с кольцами: катание кольца одной рукой друг другу. Перебрасывание кольца в парах друг другу, бросание кольца вверх и ловля двумя руками. П/и «Накорми животных»	
56		Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). О.Р.У. с массажными мячами. Упражнения с массажными мячами: прокатывание мяча в ворота, метание мяча в горизонтальную цель (диаметр 50 см), ходить по гимнастической скамейке, перекладывая из руки в руку мяч над головой. П/и «Накорми животных»	
57	Упражнения на дыхание (4 часа)	Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). О.Р.У. с игрушкой (лягушкой). Нижнее диафрагмальное дыхание: игровое упражнение «Шарик». Грудное среднее дыхание: игровое упражнение «Гармошка». Верхнее ключичное дыхание. Упражнение «Глоток воздуха». Правила правильного дыхания. П/и «Цапля и лягушки»	
58		Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушение осанки и формы стопы. Ритмическое дыхание. Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Игра «тишина». Четырехфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться». П/и «цапля и лягушки»	
59		Разминка: ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушение осанки и формы стопы. Ритмическое дыхание. Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей», игра «Надуй большой мыльный пузырь».	
60		Разминка: ходьба в полуприседе с различными положениями рук, бег с преодолением простейших препятствий. Комплекс «игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушение осанки и формы стопы. Методика звукового дыхания. Упражнения: «Ветер», «Жук», «Муха». Диафрагмальные толчки. Упражнения: «Чайник кипит», «Клоун». Расслабление с помощью звуков «ш», «с», «шум моря». П/и «Надуй	

		большой мыльный пузырь»	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей), тренирующие дорожки (7 часов)			
61	Равновесие (1 час)	Музыкальная разминка (чередование ходьбы, бега, прыжков). О.Р.У. с игрушкой. Ходьба по узкой дорожке, перешагивая предметы. Ходьба по гимнастической скамейке с игрушкой на голове. Ходьба боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
62	Коррекционные упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений и тренирующие дорожки (6 часов)	Коррекционные упражнения повороты по ориентирам без контроля зрения с момент поворота, шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Тренирующая дорожка №7. П/и «кто быстрее»	
63		Коррекционные упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным ориентирам. ОРУ. Тренирующая дорожка №7. П/и «ниточка и иголочка»	
64		Коррекционные упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. ОРУ. Тренирующая дорожка №1. П/и «Кто быстрее»	
65		Коррекционные упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. ОРУ. Тренирующая дорожка №1. П/и «Кто быстрее»	
66		Строевая подготовка. Разминка: Различные варианты ходьбы и бега. ОРУ. Тренирующая дорожка №2. П/и «Мяч капитану»	
67		Строевая подготовка. Разминка: Различные варианты ходьбы и бега. ОРУ. Тренирующая дорожка №2. П/и «Мяч капитану»	
Подвижные игры (8 часов)			

68	Подвижные игры с элементами ОРУ (3 часа)	ОРУ. П/и «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Эстафеты»	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
69		ОРУ. П/и «веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Повтори пожалуйста», «Эстафеты».	
70		ОРУ. П/и «море волнуется раз», «Угадай кто показал движение», «эстафеты»	
71	Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием (3 часа)	ОРУ. П/и «попади в мяч» (фитбол), «кто дальше бросит», «эстафеты»	
72		ОРУ. П/и «охотники и утки», «Кто больше забросит в обруч», «эстафеты»	
73		ОРУ. П/и «метко в цель», «мяч капитану», «эстафеты»	
74	Подвижные игры с бегом и прыжками (1 час)	ОРУ. П/и «цапля и лягушки», «кто быстрее», «лиса и зайцы», «эстафеты», «Ловишки с лентой», «Пустое место», «Эстафеты»	
75	Игры зимой (1 час)	ОРУ. Упражнения на дыхание. П/и «Лучшие стрелки», «эстафеты»	
4 четверть – 27 часов			
Основы знаний ЗОЖ (2 часа)			
76	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Знакомство с правилами поведения на физкультурной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Правила безопасности при занятиях физкультурными упражнениями. Построение в шеренгу и равнение по носкам. Расчет по порядку. Чередование ходьбы и бега. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Перебежки».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной
77		Обобщение знаний о ЗОЖ (режим дня, личная гигиена, правила дыхания, занятия физкультурой, вежливые слова). Мотивация ЗОЖ. Построение в шеренгу, расчет по порядку. Чередование ходьбы и бега. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Пустое место».	

			деятельности обучающихся.
Легкая атлетика (10 часов)			
78	Строевые упражнения (1 час)	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. О.Р.У. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие координационных способностей, способностей ориентироваться.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
79	Ходьба, бег (3 часа)	Построение. Ходьба с высоким подниманием бедра «Петушок», в полуприседе, с различными положениями рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову. Понятие «короткая дистанция», «старт» и «финиш». Бег на месте с высоким подниманием бедра «Лошадки». О.Р.У. Бег с ускорением (15 м, 30 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств.	
80		Построение. Ходьба с перешагиванием через предметы (3-4 штуки) по разметке. Бег с преодолением простейших препятствий. О.Р.У. Бег с ускорением (30 м) на результат. Эстафетный бег. Подвижная игра «День-ночь». Развитие скоростных и координационных способностей.	
81		Построение. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра «Лошадки». О.Р.У. Челночный бег (3×10 м) на результат. Понятие «длинная дистанция», «кросс», «старт» и «финиш». Медленный бег до 2 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра «День-ночь». Развитие выносливости.	
82	Прыжки	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У.	

	(3 часа)	Подпрыгивание на месте на двух ногах и с продвижением вперед через 6 линий подряд без остановки. Повторение подражательного движения «Кузнечик». Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
83		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Подпрыгивание на месте на двух ногах и с продвижением вперед через 6 линий подряд без остановки. Повторение подражательного движения «Кузнечик». Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	
84		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Прыжок в длину с шага (небольшого разбега). Эстафеты. Челночный бег. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	
85	Метание (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния от 2 до 6 м диаметром 50-40 см. Техника метания в горизонтальную цель на результат. Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
86		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния от 2 до 6 м диаметром 50-40 см. Техника метания в вертикальную цель. Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
87		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Метание малого мяча на дальность. Техника метания на дальность. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
Гимнастика. Координационно-оздоровительной системы упражнений (8 часов)			
88	Лазание (1 час)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами. Пролезание в обруч, стоящий	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному

		вертикально. Челночный бег. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Развитие координационных способностей.	восприятию учащимися требований и просьб учителя.
89	Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега до 40 секунд). О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища и одноименными и разноименными движениями рук. Значение утренней гимнастики. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Повторяй за мной». Развитие функциональных возможностей организма.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
90		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега до 40 секунд). О.Р.У. без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища и одноименными и разноименными движениями рук. Значение утренней гимнастики. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Повтори, пожалуйста». Развитие функциональных возможностей организма.	
91	Общеразвивающие упражнения с предметами (2 часа)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичным кольцом («Радуга колец»). Упражнения с кольцами «Очки», «Ложка», «Руль». Бросание кольца вверх и ловля двумя, одной рукой. Бросание кольца друг другу в парах и ловля одной, двумя руками. Подвижная игра «Пустое место».	
92		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с мячом. Упражнения с мячами: бросание мяча друг другу снизу и из-за головы. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие функциональных возможностей, коррекция недостатков физического развития.	
93	Упражнения на дыхание	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичными кольцами. Первое	

	(2 час)	правило дыхания (вдох – носом, выдох – ртом). Нижнее диафрагмальное дыхание. Игровое упражнение «Шарик». Второе правило дыхания (дышим животом). «Грудное» среднее дыхание. Упражнение «Гармошка». Третье правило дыхания (не поднимаем плечи при вдохе). Верхнее «ключичное дыхание». Упражнение «Глоток воздуха». Подвижная игра «Пятнашки».	
94		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичными кольцами. Силовое дыхание. Игровое упражнение «Надуй парус». Методика очищающего дыхания. Упражнения «Ёжик», «Насос». Подвижная игра «Море волнуется раз...».	
95	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (1 час)	Построение. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Ходьба по тренирующей дорожке. Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «День и ночь»	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей. Тренирующие дорожки (5 часов)			
96	Равновесие (1 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с массажными мячиками. Упражнение с мячиком: подбросить мячик вверх и поймать двумя руками. Равновесие: ходьба по узкой дорожке на носках с перекладыванием мячика перед собой и за спиной. Подвижная игра «День и ночь» (стойка на носках). Развитие координационных способностей.	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p> <p>Поддерживать в детском коллективе</p>
97	Тренирующая дорожка №4 (2 часа)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «День и ночь». Развитие координационных способностей	
98		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «День и ночь». Развитие координационных способностей	
99	Тренирующая дорожка №8	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №8.	

	(2 часа)	Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие координационных способностей.	дружескую атмосферу.
100		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с мячом. Тренирующая дорожка №8. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Развитие координационных способностей.	
101	Подвижные игры (2 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. без предметов. Подвижные игры «Солнышко и дождик», «День и ночь», «Пустое место», «Охотники и утки».	
102		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. без предметов. Подвижные игры по выбору учащихся («Солнышко и дождик», «День и ночь», «Пустое место», «Охотники и утки»).	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
1 четверть – 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ - 2 часа			
1	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Повторение правил поведения на уроке физкультуры в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Ходьба под счет. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. О.Р.У. Подвижная игра «Пустое место».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал.
2		Правила безопасности при занятии физкультурными упражнениями. Признаки здоровья. Здоровый образ жизни. Мотивация здорового образа жизни. Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Ходьба под счет. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра. О.Р.У. Подвижная игра «Пустое место».	

			Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
Легкая атлетика - 11 часов			
3	Строевые упражнения (1 час)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Построение. В колонну, шеренгу по инструкции учителя. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!», О.Р.У. Подвижная игра «Третий лишний».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
4	Ходьба и бег (2 часа)	Построение. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. О.Р.У. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей.	
5		Олимпийские игры: история возникновения. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30-40 м). Понятие «высокий старт». О.Р.У. Подвижная игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
6	Ходьба и бег кроссовая подготовка (2 часа)	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета), «старт», «финиш». О.Р.У. Подвижная игра «Светофор». Развитие скоростных способностей.	
7		Влияние бега на здоровье. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Понятие «высокий старт». Медленный бег за 3 минуты. О.Р.У. Челночный бег (3*10). Подвижная игра «Светофор».	
8	Прыжки (2 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. О.Р.У. Прыгать в длину с места. Челночный бег. Подвижная игра «Гуси-Лебеди».	

		Развитие скоростно-силовых качеств.	
9		Построение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега, мягкое приземление). Встречная эстафета. Подвижная игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Метание (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
11		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой с 4-6 метров. Подвижная игра «Попади в цель».	
12		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 4-6 метров. Подвижная игры «Попади в цель», «Охотники и утки».	
13	Лазанье (1 час)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Подвижная игра «Обезьянки».	
Гимнастика. Коррекционно-оздоровительная гимнастика - 4 часа			
14	Общеразвивающие упражнения без предметов (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. без предметов. Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений (1 и 2 классы) с увеличением дозировки. Использовать ассиметричное выполнение упражнений с ограничением площади опоры. Значение утренней зарядки. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
15	Общеразвивающие упражнения с	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с	Реализовать воспитательные возможности в различных видах

	предметами (1 час)	эластичным кольцом («Радуга колец»). Упражнения с кольцами: катание, бросание в парах друг другу одной рукой, ловля одной и двумя руками. Бросание кольца вверх и ловля его одной и двумя руками. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
16	Упражнения на дыхание (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Упражнения на дыхание. Повторение правил правильного дыхания. Упражнение «Гармошка», «Шарик», «Глоток воздуха», «Полное дыхание», исходное положение – лежа на спине. Подвижная игра «Ловишки с лентой».	Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
17	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (1 час)	Построение у стены. Проверка осанки. Упражнение на формированию навыка сохранения правильной осанки. Ходьба по массажной, тренирующей дорожке. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и формы стопы, «игрогимнастика». Подвижная игра «Собери предметы», «Ночь и день».	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки - 2 часа			
18	Равновесие (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). Комплекс «Игрогимнастики». Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подвижная игра «День и ночь».	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
19	Тренировочная дорожка №1 (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Паук и муха».	
Аэробика и фитбол - 4 часа			
20	Аэробика (2 часа)	Построение. Музыкальная разминка (разновидности ходьбы и бега, прыжков). Знакомство с музыкальным квадратом.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и

		<p>Визуальные и голосовые команды (марш, начало танцевальной связки). Изучение техники выполнения маршевых шагов: «Марш», «Бейсик», «Степ-тач», «Мамбо», приставных шагов «Степ-тач», альтернативного «Дабел степ тач». Разучивание простой аэробной танцевальной связки: 1 марш – 2 бейсик – 3 мамбо – 4 дабел степ тач. Подвижная игра «Паук и мухи».</p>	<p>самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.</p> <p>Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.</p>
21		<p>Построение. Музыкальная разминка (разновидности ходьбы и бега, прыжков). Знакомство с музыкальным квадратом. Визуальные и голосовые команды (марш, начало танцевальной связки). Изучение техники выполнения маршевых шагов: «Марш», «Бейсик», «Степ-тач», «Мамбо», приставных шагов «Степ-тач», альтернатива «Дабел степ тач». Разучивание простой аэробной танцевальной связки: 1 марш – 2 бейсик – 3 мамбо – 4 дабел степ тач. Подвижная игра «Паук и мухи».</p>	
22	Фитбол (2 часа)	<p>Правила ТБ. Дать детям представление и форме и физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений: прокати мяч по полу, скамейке, между опорами, «змейкой», вокруг различных ориентиров; поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте и в сочетании с различными видами ходьбы, передача мяча друг другу, броски мяча. Учить правильной посадке на мяче. Подвижная игра «Докати мяч».</p>	
23		<p>Учить правильной посадке на мяче, ходьбе с мячом в руках, бегу с мячом в руках, основным исходным положениям фитбол-гимнастики: положение стоя с мячом, приседание с мячом, сидя на мяче, сидя на полу, стоя на коленях, лежа на полу, лежа на мяче. Подвижная игра «Попади в цель».</p>	
24	Подвижные игры (1 час)	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. О.Р.У. Подвижные игры «Третий лишний», «Белые медведи», «Светофор». «Ловишки с лентой».</p>	
2 четверть – 24 часа			

Основы знаний ЗОЖ - 2 часа			
25	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Мотивация ЗОЖ. Признаки здоровья. Критерии ЗОЖ. Значение эмоций для человека. Сон – лучшее лекарство. Музыкальная разминка (разновидности ходьбы и бега). ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Волшебное слово».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
26		Скелет, мышцы, суставы. Понятие «Осанка». Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Комплекс утренней гимнастики для сохранения правильной осанки. Эстафеты. Подвижная игра «Волшебное слово».	
Гимнастика - 16 часов			
27	Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения (2 часа)	Инструкция по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайся!».ОРУ, используя ассиметричное выполнение упражнений, с ограничением площади опоры. Эстафеты. Подвижная игра «Что изменилось?».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе
28		Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Размыкание и смыкание приставными шагами.ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Что изменилось?».	
29	Общеразвивающие упражнения с предметами (эластичные и массажные кольца, гимнастические палки, массажные мячики). Строевые	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному, в колонны по два через середину зала, в движении с поворотом. ОРУ с гимнастической палочкой. Прыжки через гимнастические палочки. Подвижная игра «Волшебное слово».	Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе
30		Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному, в колонны по два через середину зала, в движении с поворотом. ОРУ с эластичными и массажными	

	упражнения (3 часа)	кольцами. Упражнения с кольцами: подбрось и поймай одной рукой. Перебрасывание друг другу одной рукой и ловля кольца. Подвижная игра «Пустое место».	дружескую атмосферу
31		Перестроение в две шеренги. Из двух шеренг в два круга. ОРУ с массажными мячиками. Упражнения с массажными мячиками: подбросить и поймать мяч одной рукой: перебрасывание и ловля мяча друг другу одной рукой. Подвижная игра «Раз, два, три – мяч лови!».	
32	Коррекционно-оздоровительная «игрогимнастика» (2 часа)	Построение у стены. Проверка осанки у стены. Упражнения у стены. Ходьба по массажно-корректирующей дорожке. Ходьба с предметом на голове. Комплекс «Игрогимнастика» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Золушка».	
33		Построение у стены. Проверка осанки у стены. Упражнения у стены. Ходьба по массажно-корректирующей дорожке. Ходьба с предметом на голове. Комплекс «Игрогимнастика» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Золушка».	
34	Упражнения на дыхание (2 часа)	Повторить полное дыхание. Правила дыхания. Методика ритмического дыхания. Дыхание под ритмичную музыку. Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей». Четырехфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться». Дирижирование дыхания. Игра «Дирижер». ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Светофор».	
35		Повторить полное дыхание. Правила дыхания. Методика ритмического дыхания. Дыхание под ритмичную музыку. Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей». Четырехфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться». Дирижирование дыхания. Игра «Дирижер». ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Светофор».	
36	Акробатические упражнения (4 часа)	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд», «Свечка». ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз!».	

37		Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюды», «Свечка». ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз!».	
38		2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Мостик из положения, лежа на спине. Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюды», «Свечка». ОРУ. Подвижная игра «Колдун».	
39		2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Мостик из положения, лежа на спине. Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюды», «Свечка». ОРУ. Подвижная игра «Колдун».	
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения на равновесие (3 часа)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подготовка к выполнению опорных прыжков. ОРУ. Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Подражательное упражнение «Кенгуру». Упор на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	
41		Подготовка к выполнению опорных прыжков. ОРУ. Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Подражательное упражнение «Кенгуру». Ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием предметов. Прыжок в глубину с места. Подвижная игра «Аист».	
42		Подражательное упражнение «Кенгуру». ОРУ. Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом перешагивания. Подлезание под препятствие высотой 40-50см лежа на животе.	
Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей) - 4 часа			
43	Аэробика. Фитбол-гимнастика. Тренирующие дорожки (4 часа)	Музыкальная разминка. Аэробика. Повторение элементов аэробики. маршевые шаги: Пи-вот, Ви-степ. Приставные шаги: Опен-Степ, Кел. Танцевальная связка из этих шагов. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
44		ТБ на занятиях фитболом. Музыкальная разминка.	

		Упражнения с фитболами: «Орешек», «Замок», «Кошечка».Тренирующая дорожка №3. Подвижные игры «Догони мяч», «Попади в цель», «Бездумный заяц	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
45		Музыкальная разминка. Повторить аэробную танцевальную связку.. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	
46		Положения на фитболе и с ним. Музыкальная разминка. Упражнения с фитболом «Лошадка», «Летучая мышь», «Птица», «Пчелка». Тренирующая дорожка №4. Подвижные игры «Воробышки и комары», «Зайцы и волк».	
47	Подвижные игры (3 часа)	Строевые упражнения. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Подвижные игры «Волшебное слово», «Аист», «Море волнуется, раз», «Шишки, желуди и орехи»	
48		Строевые упражнения. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Подвижные игры: «Что изменилось», «Раз, два, три мяч лови», «Колдун», «Ворона и воробьи»	
49		Строевые упражнения. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Подвижные игры: «Что изменилось», «Раз, два, три мяч лови», «Колдун», «Ворона и воробьи»	
3 четверть – 27 часа			
Основы знаний ЗОЖ - 2 часа			
50	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Мотивация ЗОЖ. Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Внутренние органы (головной мозг, сердце, легкие, желудок, печень, кишечник). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом. П/и «Колдун».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к
51		Правила питания. Полезная и вредная еда. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом: подбрось, поймай. Перебрасывание в парах способами (снизу, от груди, из-за головы).П/и «Съедобное - несъедобное».	

			обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
Гимнастика - 8 часов			
52	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (2 часа)	Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Ходьба по массажной, тренирующей дорожке. Комплекс «игрогимнастики» для коррекции нарушений осанки и формы стопы. П/и «Собери предметы пальцами ног»	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
53		Построение у стены. Проверка осанки. Упражнения у стены. Ходьба с предметом на голове по гимнастической скамейке. Комплекс «игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. П/и «Паук и мухи».	
54	Общеукрепляющие упражнения с предметами (3 часа)	Построение у стены. Проверка осанки. Упражнения у стены. Ходьба с предметом на голове. ОРУ с гимнастической палочкой. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед по дорожке из гимнастических палочек шириной 50 см. Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой на плечах. П/и «Пак и мухи»	
55		Построение у стены. Проверка осанки. Упражнения у стены. Ходьба с предметом на голове. ОРУ с гимнастической палочкой. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед по дорожке из гимнастических палочек шириной 50 см. Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой на плечах. П/и «Пак и мухи»	
56		Строевая подготовка. Подражательные движения «Паук», «лягушка», «гусь», «крокодил». ОРУ с массажными мячами. Упражнения с мягкими мячами: подбросить и поймать мяч одной, двумя руками. Перебрасывание в парах и ловля одной, двумя руками. Метание в вертикальную цель (корзину). П/и «Волшебное поле».	
57	Упражнения на	Музыкальная разминка (чередование Ходьбы и Бега,	

	дыхание (3 часа)	прыжков). ОРУ. «Грудное» среднее дыхание: игровое упражнение «Гармошка». И.п. сидя и стоя. Нижнее диафрагмальное дыхание «Шарик». И.п. лежа и стоя. Верхнее ключичное дыхание: упражнение «Глоток воздуха». Полное дыхание, из исходного положения лежа на спине. Правила дыхания. П/и «Третий лишний»	
58		Музыкальная разминка (чередование Ходьбы и бега, прыжков). Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Ритмическое дыхание под музыку. Держим ровное дыхание: игра «дирижер». Правило дыхания: выдох в 2 раза длиннее вдоха. Упражнения «Я дышу одной ноздрей», «Я могу успокоиться». П/и «Третий лишний»	
59		Музыкальная разминка (чередование Ходьбы и бега, прыжков). Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Звуковое дыхание. Целебные звуки природы: «в» и «з». Диафрагмальные толчки. Звуковая релаксация «Звуки леса». П/и «Паук и мухи».	
Аэробика и футбол - 8 часа			
60	Аэробика (4 часа)	Музыкальная разминка (чередование Х и Б, прыжков) с заданиями для рук. Музыкальный квадрат. Маршевые шаги: «Марш», «Бейсик», «Мамбо», «Пivot», «Ви-степ». Приставные шаги: «кел», «степ-тач». Альтернативный: «дабел степ стач». Танцевальная связка: «степ-тач- мамбо- пивот-дабел степ тач . П/и «Лишний на мяче»	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
61		Музыкальная разминка (чередование Х и Б, пр-ов) с заданиями для рук. Музыкальный квадрат. Маршевые шаги: «Марш», «Бейсик», «Мамбо», «Пivot», «Ви-степ». Приставные шаги: «кел», «степ-тач». Альтернативный: «дабел степ стач». Танцевальная связка: «степ-тач- мамбо- пивот-дабл степ тач . П/и «Лишний на мяче»	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
62		Музыкальная разминка (чередование Х и Б, прыжков) с заданиями для рук. Маршевые шаги: «Ви-степ». Приставные	

		шаги «кел», «тое-тач», связка: кел, ви-степ, дабел-степ тац, тое тац. П/и «Третий лишний»	
63		Музыкальная разминка (чередование Х и Б, прыжков) с заданиями для рук. Маршевые шаги: «Ви-степ». Приставные шаги «кел», «тое-тач», связка: кел, ви-степ, дабел-степ тац, тое тац. П/и «Третий лишний»	
64	Фитбол (4 часа)	Разминка: аэробная связка. Ходьба и бег с мячом в руках. Разучивание различных положений на мяче и с ним. Положение лежа на мяче на животе в упоре коленями в пол, руки на мяче или свободно. Упражнение «Бабочка». П/и «Комары и лягушки».	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p>
65	Разминка: аэробная связка. Х и бег с мячом в руках. Разучивание различных положений мяча. Положение лежа на спине на мяче с помощью рук. Упражнение «Веточка», «Качели», «Лисичка». П/и «Утки и собачка»		
66	Разминка: аэробная связка. Ходьба и бег с мячом в руках. Разучивание различных положений мяча. Положение лежа на полу: лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен, мяч удерживается стопами или коленями. Поднимание мяча вверх ногами и опускание. Упражнение «Медвежонок», «Муравей», «Орешек». П/и «Пятнашки сидя».		
67	Разминка: аэробная связка. Ходьба и бег с мячом в руках. Отбивание мяча от пола двумя и одной рукой. Положение лежа на спине, ноги на мяче. Подъем таза вверх «Мост». Упражнения «Замок», «Кошечка», «Лошадка». П//и «Пятнашки сидя»		
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (7 часов).			
68	Равновесие (1 час)	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: перестроение из круга в квадрат по ориентирам; повороты направо, налево без контроля зрения. ОРУ. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различным положением рук, ног. П/и «Совушка».	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Реализовать воспитательные возможности в различных видах</p>
69	Тренирующая	Коррекционные упражнения: ходьба до различных	

	дорожка №7 (2 часа)	ориентиров. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. ОРУ. Тренирующая дорожка №7. П/и «Вышибало».	<p>деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p>
70		Коррекционные упражнения: ходьба до различных ориентиров. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. ОРУ. Тренирующая дорожка №7. П/и «Вышибало».	
71	Тренирующая дорожка №8 (2 часа)	Коррекционные упражнения: прыжок в высоту до определенного ориентира, дозирование силы удара мячом об пол на заданную высоту. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №8. П/и «Мяч капитану».	
72		Коррекционные упражнения: прыжок в высоту до определенного ориентира, дозирование силы удара мячом об пол на заданную высоту. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №8. П/и «Мяч капитану».	
73	Тренирующая дорожка №9 (2 часа)	Коррекционные упражнения: ходьба на месте под счет учителя от 5 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №9. П/и «Вышибало».	
74		Коррекционные упражнения: ходьба на месте под счет учителя от 5 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №9. П/и «Вышибало».	
75	Подвижные игры (1 часа)	Строевая подготовка. Музыкальная разминка (чередование ходьбы и бега, прыжков). Аэробная связка, упражнения на фитболах. П/и «Колдун», «Волшебное поле», «Паук и мухи».	
4 четверть – 27 часов			
Основы знаний ЗОЖ - 2 часа			
76	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Повторение правил поведения на уроке физкультуры на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Ходьба под счет. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. О.Р.У. без предметов. Значение движения. Подвижная игра «Пустое место».	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися,</p>

77		Правила безопасности при занятии физкультурными упражнениями. Обобщение всех знаний по теме: (признаки здоровья, понятие ЗОЖ, мотивация ЗОЖ). Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Ходьба под счет. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Пустое место».	способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
Легкая атлетика - 13 часов			
78	Строевые упражнения (1 час)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!», О.Р.У. Подвижная игра «Третий лишний».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.
79	Ходьба и бег (3 часа)	Построение. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. О.Р.У. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей.	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
80		Олимпийские игры: история возникновения. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30-40 м). Понятие «высокий старт». О.Р.У. Подвижная игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
81		Построение. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Понятие «высокий старт». О.Р.У. Бег с максимальной скоростью (30 – 40 м) на результат. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	
82	Кроссовая подготовка	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Понятие	

	(3 часа)	«эстафетный бег» (встречная эстафета), «старт», «финиш». О.Р.У. Подвижная игра «Светофор». Развитие скоростных способностей.
83		Влияние бега на здоровье. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 минут. О.Р.У. Челночный бег (3×10) на результата. Подвижная игра «Светофор».
84		Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 минут. О.Р.У. Кросс на результат. Подвижная игра «Светофор».
85	Прыжки (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. О.Р.У. Прыгать в длину с места. Подвижная игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
86		Построение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. О.Р.У. Прыгать в длину с места на результат. Подвижная игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
87		Построение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега, мягкое приземление). Встречная эстафета. Подвижная игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
88	Метание (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств, координации.
89		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание в горизонтальную цель на результат. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с 4-6 метров. Подвижная игра «Попади в цель».
90		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 4-6 метров. Метание малого мяча с места на дальность

		(на результат). Подвижная игры «Попади в цель», «Охотники и утки».	
Гимнастика. Коррекционно-оздоровительная гимнастика - 6 часа			
91	Лазанье (1 час)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Подвижная игра «Обезьянки».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
92	Общеразвивающие упражнения без предметов (1 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. без предметов. Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений (1 и 2 классы) с увеличением дозировки. Использовать ассиметричное выполнение упражнений с ограничением площади опоры. Значение утренней зарядки. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	
93	Общеразвивающие упражнения с предметами (1 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичным кольцом («Радуга колец»). Упражнения с кольцами: бросание в парах друг другу одной рукой, ловля одной и двумя руками. Бросание кольца вверх и ловля его одной и двумя руками. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	
94	Упражнения на дыхание (2 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Упражнения на дыхание. Повторение правил правильного дыхания. Упражнение «Гармошка», «Шарик», «Глоток воздуха», «Полное дыхание», исходное положение – стоя. Подвижная игра «Ловишки с лентой».	
95		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Упражнения на дыхание. Силовое дыхание. Игры «Парус», «Вертушка», «Задуй свечи», «Большой пузырь». Методика очищающего дыхания. Упражнения «Пловец», «Дровосек», «Хлопушка». Подвижная игра «Ловишки с лентой».	

96	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (1 час)	Построение. Проверка осанки. Упражнение на формированию навыка сохранения правильной осанки. Ходьба по тренирующей дорожке. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки, «игрогимнастика». Подвижная игра «Ночь и день»,	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (5 часа)			
97	Равновесие (1 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). Комплекс «Игрогимнастики». Упражнения на равновесие. Ходьба по узкой дорожке с перешагиванием через предмет. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подвижная игра «День и ночь».	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p>
98	Тренирующая дорожка №3 (2 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Паук и мухи».	
99		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Паук и мухи».	
100	Тренирующая дорожка №5 (2 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «Третий лишний».	
101		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «Третий лишний».	
102	Подвижные игры (1 час)	Построение. Ходьба и бег в чередовании. О.Р.У. Подвижные игры «Третий лишний», «Белые медведи», «Светофор». «Ловишки с лентой».	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
1 четверть – 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ - 2 часа			
1	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Повторение правил поведения на уроке физкультуры в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Ходьба под счет. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. О.Р.У. без предметов Подвижная игра «Третий лишний».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
2		Правила безопасности при занятии физкультурными упражнениями. Признаки здоровья. Здоровый образ жизни. Мотивация здорового образа жизни. Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Ходьба под счет. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Третий лишний».	
Легкая атлетика - 11 часов			
3	Строевые упражнения (1 час)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый второй». Построение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре через середину зала в движении с поворотом. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя.
4	Ходьба и бег (2 часа)	Построение. Ходьба в быстром темпе на перегонки. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким	

		подниманием бедра. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Вороны и воробьи». Развитие скоростных способностей.	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
5		Олимпийские игры: история возникновения. Ходьба в приседе. Понятие «низкий старт». Бег с максимальной скоростью (30-60 м). О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Тише едешь дальше будешь». Развитие скоростных способностей.	
6	Ходьба и бег кроссовая подготовка (2 часа)	Ходьба в быстром темпе на перегонки Понятие «эстафета» (круговая). Круговая эстафета (расстояние 5-15 м). О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Тише едешь дальше будешь». Развитие скоростных способностей.	
7		Влияние бега на здоровье. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Медленный бег до 3 минут. О.Р.У. без предметов. Челночный бег (3*10). Подвижная игра «Светофор».	
8	Прыжки (2 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. О.Р.У. без предметов. Прыгать в длину с места. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Развитие скоростно-силовых качеств.	
9		Построение. Разновидности ходьбы. Бег на месте 10 сек. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см). Круговая эстафета. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Метание (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание малого мяча на дальность (ширина коридора 10-15 м). Игра «Невод». Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
11		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой с 4-6 метров. Подвижная игра «Невод».	

12		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 4-6 метров. Подвижная игры «Ловишки».	
13	Лазанье (1 час)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. без предметов. Лазание по гимнастической стенке переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Пролезание сквозь гимнастические обручи правым и левым боком. Подвижная игра «Ловишки».	
Гимнастика. Коррекционно-оздоровительная гимнастика - 4 часа			
14	Общеразвивающие упражнения без предметов (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. без предметов. Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений (1-3 классы) с увеличением дозировки. Использовать ассиметричное выполнение упражнений с ограничением площади опоры. Значение утренней зарядки. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
15	Общеразвивающие упражнения с предметами (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичным кольцом («Радуга колец»). Упражнения с кольцами: катание, бросание в парах друг другу одной рукой, ловля одной и двумя руками. Бросание кольца вверх и ловля его одной и двумя руками. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
16	Упражнения на дыхание (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичными кольцами. Упражнения на дыхание. Повторение правил правильного дыхания. Упражнение «Гармошка», «Шарик», «Глоток воздуха», «Полное дыхание», исходное положение – лежа на спине и стоя. Подвижная игра «Волшебное поле».	Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу
17	Коррекционно-	Построение у стены. Проверка осанки. Упражнение на	

	оздоровительная игрогимнастика (1 час)	формированию навыка сохранения правильной осанки. Ходьба по массажной, тренирующей дорожке. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и формы стопы, «игрогимнастика». Подвижная игра «Собери предметы», «Сова».	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки - 2 часа			
18	Равновесие (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). Комплекс «Игрогимнастики». Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Сова».	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
19	Тренировочная дорожка №5 (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №5. Подвижная игра «Шишки,желуди,орехи».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
Аэробика и футбол - 4 часа			
20	Аэробика (2 часа)	Правила ТБ, гигиена в аэробике. Визуальные, голосовые команды: марш, начало связки, поворот. Музыкальный квадрат. Познание пространства: передвижения по залу. Повторение ранее изученных элементов. Изучение техники выполнения шага «Скуп», приставного шага «Тое-тач», альтернативного «Грейп-вайн». Разучивание простой аэробной танцевальной связки: 1 скуп вперед– 2 марш назад – 3 тое-тач – 4 грейпвайн. Подвижная игра «Светафор».	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
21		Познание пространства: передвижения по залу. Выразительность. амплитуда движений, постановка рук. Изучение техники выполнения шага «Скуп», приставного шага «Тое-тач», альтернативного «Грейпвайн». Разучивание простой аэробной танцевальной связки: 1 скуп вперед – 2 марш назад – 3 тое тач – 4 грейпвайн. Подвижная игра «Светафор».	

22	Фитбол (2 часа)	Правила ТБ. Учить правильной посадке на мяче. Разучивание исходных положений фитбол-гимнастики: стоя с мячом мяч над головой в вытянутых руках; присед с мячом; присед с опорой руками на мяч, колени вместе; сидя на мяче, ноги на ширине плеч, с различными исходными положениями рук – руки на поясе, руки к плечам, руки за головой. Повторять упражнения с фитболами изученные в 3 классе. Подвижная игра «Пустое место».	
23		Разучивание основным исходным положениям фитбол-гимнастики: ; сидя на полу мяч за спиной; сидя на полу, мяч перед собой на коленях; стоя на коленях, с опорой руками на мяч с боку; лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе, мяч в вытянутых руках за головой или перед собой. Разучивание упражнения с фитболами: «Бег», «Ёлочка», «Книга», «Лягушка», «Месяц». Подвижная игра «Тучи и солнышко».	
24	Подвижные игры (1 час)	Построение. Ходьба и бег в чередовании. О.Р.У. без предметов. Подвижные игры «Третий лишний», «Невод», «Светофор». «Ловишка», «Шишки, желуди, орехи».	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
2 четверть – 24 часа			
Основы знаний ЗОЖ - 2 часа			
25	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	ТБ. Мотивация ЗОЖ. Признаки здоровья. Критерии ЗОЖ. Музыкальная разминка (разновидности ходьбы и бега). ОРУ без предметов. Эстафеты. Подвижная игра «Волшебное поле».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения

26		<p>Понятие ЗОЖ. Воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Комплекс утренней гимнастики для сохранения правильной осанки. Эстафеты. Подвижная игра «Волшебное поле».</p>	<p>между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.</p>
Гимнастика - 16 часов			
27	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения (2 часа)</p>	<p>ТБ. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворотом ОРУ, используя ассиметричное выполнение упражнений, с ограничением площади опоры. Эстафеты. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».</p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
28		<p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворотом ОРУ, используя ассиметричное выполнение упражнений, с ограничением площади опоры. Эстафеты. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».</p>	<p>Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).</p>
29	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами (эластичные и массажные кольца, гимнастические</p>	<p>Повороты на месте (направо, налево), кругом под счет. Перестроение из колонны по одному в колонны по трое. Различные виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палочкой. Прыжки через гимнастические палочки. Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палочкой, перешагивая предметы. Подвижная игра «Шишки, желуди,</p>	<p>Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу</p>

	палки, массажные мячики). Строевые упражнения (3 часа)	орехи».	
30		Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному в колонны по два через середину зала в движении с поворотом. ОРУ с эластичными и массажными кольцами. Упражнения с кольцами: подбрось и поймай одной рукой. Перебрасывание друг другу и ловля одной рукой кольца. Подвижная игра «Пустое место».	
31		Перестроение из одной шеренги в две шеренги и обратно. Различные виды ходьбы и бега. ОРУ с массажными мячиками. Упражнения с массажными мячиками: подбросить и поймать мяч одной рукой: перебрасывание и ловля мяча друг другу одной рукой. Подвижная игра «Раз, два, три – мяч лови!».	
32	Коррекционно-оздоровительная «игрогимнастика» (2 часа)	Построение у стены. Проверка осанки у стены. Упражнения у стены. Ходьба по массажно-корректирующей дорожке. Ходьба с предметом на голове. Комплекс «Игрогимнастика» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Золушка».	
33		Построение у стены. Проверка осанки у стены. Упражнения у стены. Ходьба по массажно-корректирующей дорожке. Ходьба с предметом на голове. Комплекс «Игрогимнастика» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Подвижная игра «Золушка».	
34	Упражнения на дыхание (2 часа)	Повторить полное дыхание. Правила дыхания. Методика ритмического дыхания. Дыхание под ритмичную музыку. Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей». Четырехфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться». Диржирование дыхания. Игра «Дирижер». Комплекс «Игрогимнастики». Эстафеты. Подвижная игра «Светофор».	
35		Повторить полное дыхание. Правила дыхания. Методика ритмического дыхания. Дыхание под ритмичную музыку. Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей». Четырехфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться». Диржирование дыхания. Игра «Дирижер». Комплекс	

		«Игротимнастики». Эстафеты. Подвижная игра «Светофор».	
36	Акробатические упражнения (4 часа)	Инструктаж по ТБ. Различные варианты ходьбы и бега. Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд», «Свечка». ОРУ без предметов. Подвижная игра «Море волнуется раз!».	
37		Инструктаж по ТБ. Различные варианты ходьбы и бега. Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд», «Свечка». ОРУ без предметов. Подвижная игра «Море волнуется раз!».	
38		Различные варианты ходьбы и бега. 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Мостик из положения лежа на спине. Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд», «Свечка». ОРУ. Подвижная игра «Колдун».	
39		Различные варианты ходьбы и бега 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Мостик из положения лежа на спине. Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд», «Свечка». ОРУ. Подвижная игра «Колдун».	
40	Упоры. (1 час)	Различные варианты ходьбы и бега. Упор на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Колдун».	
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения на равновесие (2 часа)	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Различные виды ходьбы и бега ОРУ без предметов. Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Подражательное упражнение «Кенгуру». Ходьба по гимнастической скамейке назад, спиной вперед. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	
42		Различные варианты ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки в высоту с разбега (сильные дети). Подвижная игра «Ловишка с лентой».	
Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей) - 4 часа			
43	Аэробика. Фитбол-гимнастика. Тренирующие	ТБ. Музыкальная разминка. Аэробика. Повторение элементов аэробики маршевые шаги: мамбо, Бейсик. Приставные шаги: степ-тач, Кел. Танцевальная связка из этих шагов.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

	дорожки (4 часа)	Тренирующая дорожка №2. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
44		ТБ на занятиях фитболом. Музыкальная разминка. Ходьба с мячом в руках; бег с мячом в руках; прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах; прыжки с продвижением вперед, мяч в руках. Упражнения с фитболами: «Бег», «Елочка», «Книга». Тренирующая дорожка №2. Подвижные игры «Тучи и солнышко», «Успей передать».	
45		Музыкальная разминка. Повторить аэробную танцевальную связку.. Тренирующая дорожка №9. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	
46		Положения на фитболе и с ним. Разучивание исходных положений фитбол-гимнастики: стоя с мячом мяч над головой в вытянутых руках; присед с мячом; присед с опорой руками на мяч, колени вместе; сидя на мяче, ноги на ширине плеч, с различными исходными положениями рук – руки на поясе, руки к плечам, руки за головой. Музыкальная разминка. Упражнения с фитболом «Лягушка», «Месяц», «Паучок». Тренирующая дорожка №9. Подвижные игры «Пустое место».	
47	Подвижные игры (3 часа)	Строевые упражнения. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Волшебное поле», «Ловишка с лентой», «Море волнуется, раз», «Шишки, желуди и орехи»	
48		Строевые упражнения. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ без предметов. Подвижные игры: «Пустое место», «Раз, два, три мяч лови», «Колдун», «Светафор»	
49		Строевые упражнения. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ. Подвижные игры: «Пустое место», «Раз, два, три мяч лови», «Колдун», «Вороны и воробьи»	
3 четверть – 30 часов			
Основы знаний ЗОЖ - 2 часа			
50	Основы знаний	Мотивация ЗОЖ. Доктора природы: солнце, воздух, вода.	Формировать у обучающихся культуру

	ЗОЖ (2 часа)	Закаливание. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом. П/и «Колдун».	здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
51		Значение дружбы для здоровья. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом: подбрось, поймай. Перебрасывание в парах способами (снизу, от груди, из-за головы). П/и «Колдун».	
Гимнастика - 8 часов			
52	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (2 часа)	Построение у стены. Проверка осанки. Ходьба с предметом на голове. Ходьба по массажной, тренирующей дорожке. Комплекс «игрогимнастики» для коррекции нарушений осанки и формы стопы. П/и «Собери предметы пальцами ног»	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе
53		Построение у стены. Проверка осанки. Упражнения у стены. Ходьба с предметом на голове по узкому коридору шириной 20-25 см. Комплекс «игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. П/и «Паук и мухи».	
54		Общеукрепляющие упражнения с предметами (3 часа)	
55		Построение у стены. Проверка осанки. Упражнения у стены.	

		Ходьба с предметом на голове. ОРУ с гимнастической палочкой. Прыжки на двух ногах, чередуя правым, левым боком с продвижением вперед через гимнастические палки, выложенные по прямой длиной 250 см. Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой на плечах. П/и «Сова».	дружескую атмосферу
56		Строевая подготовка. Подражательные движения «Паук», «лягушка», «гусь», «крокодил». ОРУ с массажными мячами. Упражнения с мягкими мячами: подбросить и поймать мяч одной, двумя руками. Перебрасывание в парах и ловля одной, двумя руками. Метание в вертикальную цель (корзину). П/и «Волшебное поле».	
57	Упражнения на дыхание (3 часа)	Музыкальная разминка (чередование Х и Б, прыжков). ОРУ. «Грудное» среднее дыхание: игровое упражнение «Гармошка». И.п. сидя и стоя. Нижнее диафрагмальное дыхание «Шарик». И.п. лежа и стоя. Верхнее ключичное дыхание: упражнение «Глоток воздуха». Полное дыхание, из и.п. лежа на спине. Правила дыхания. П/и «Третий лишний»	
58		Музыкальная разминка (чередование Х и Б, прыжков). Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Ритмическое дыхание под музыку. Держим ровное дыхание: игра «дирижер». Правило дыхания: выдох в 2 раза длиннее вдоха. Упражнения «Я дышу одной ноздрей», «Я могу успокоиться». П/и «Третий лишний»	
59		Музыкальная разминка. Комплекс «Игрогимнастики» для коррекции и профилактики нарушений осанки и формы стопы. Звуковое дыхание. Целебные звуки природы: «в» и «з». Диафрагмальные толчки. Звуковая релаксация «Звуки леса». П/и «Паук и мухи».	
Аэробика и футбол - 8 часа			
60	Аэробика (4 часа)	Музыкальная разминка. Маршевый шаг «степ кросс». Приставной шаг «пони». Маршевый альтернативный шаг «ча-ча-ча». Приставной альтернативный шаг «шоссе мамбо бек». Танцевальная связка: степ-тач, шоссе мамбо бек, степ кросс,	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения,

		ча-ча-ча. П/и «Лишний на мяче».	правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
61		Музыкальная разминка. Маршевый шаг «степ кросс». Приставной шаг «пони». Маршевый альтернативный шаг «ча-ча-ча». Приставной альтернативный шаг «шоссе мамбо бек». Танцевальная связка: степ-тач, шоссе мамбо бек, степ кросс, ча-ча-ча. П/и «Лишний на мяче».	
62		Музыкальная разминка. Маршевый шаг «Ви-степ». Приставные шаги «кел», «скуп». Альтернативный шаг грейпвайн. Связка: скуп, кел, дабел-степ тащ, ви степ. П/и «Третий лишний».	
63		Музыкальная разминка. Маршевый шаг «Ви-степ». Приставные шаги «кел», «скуп». Альтернативный шаг грейпвайн. Связка: скуп, кел, дабел-степ тащ, ви степ. П/и «Третий лишний».	
64	Фитбол (4 часа)	Разминка аэробная связка. Разучивание различных положений на мяче и с ним. Положение сидя на полу мяч за спиной, на коленях. С опорой на мяч с боку. Лежа на спине, на мяче в упоре на стопы в пол, руки на мяче или свободно. Упражнения: «Паучок», «Мостик», «Змея». П/и «Бармалей и куклы».	
65		Разминка: аэробная связка. Разучивание различных положений на мяче и с ним. Положение лежа на спине мяч удерживается руками на груди или на животе, мяч в вытянутых руках за головой или перед собой. Упражнение «Гусеница», «Улитка». П/и «Пятнашки».	
66		Разминка аэробная связка. Разучивание положения лежа на мяче на передней поверхности бедер, в упоре руками в пол, ноги вместе. Поднимание мяча вверх ногами и опускание. Упражнение «Носорог», «Ящерица», «Планка». П/и «Путешествие в Москву».	
67		Разминка аэробная связка. Разучивание положения лежа на мяче на передней поверхности бедер, в упоре руками в пол, ноги вместе. Поднимание мяча вверх ногами и опускание. Упражнение «Носорог», «Ящерица», «Планка». П/и	

		«Халихало».	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (7 часов).			
68	Равновесие (1 час)	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: перестроения с изменением мета построения. ОРУ. Ходьба вперед одновременно по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. П/и «Садовник».	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
69	Тренирующая дорожка №7 (2 часа)	Коррекционные упражнения: ходьба и бег по начерченным на полу ориентирам. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. ОРУ. Тренирующая дорожка №7. П/и «Вороны и воробьи».	
70		Коррекционные упражнения: прыжки в высоту до определенных ориентиров с контролем и без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. ОРУ. Тренирующая дорожка №7. П/и «Вороны и воробьи».	
71	Тренирующая дорожка №8 (2 часа)	Коррекционные упражнения: броски мяча в стену с отскоком обозначенное место, дозирование силы удара мячом об пол на заданную высоту. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №8. П/и «Мяч капитану».	
72		Коррекционные упражнения: броски мяча в стену с отскоком обозначенное место, дозирование силы удара мячом об пол на заданную высоту. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №8. П/и «Мяч капитану».	
73	Тренирующая дорожка №6 (2 часа)	Коррекционные упражнения: ходьба на месте под счет учителя от 5 до 15 секунд, повторить задние и самостоятельно остановиться. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №6. П/и «Тише едешь дальше будешь стоп».	
74		Коррекционные упражнения: ходьба на месте под счет учителя от 5 до 15 секунд, повторить задние и самостоятельно остановиться. ОРУ с мячом. Тренирующая дорожка №6. П/и «Тише едешь дальше будешь стоп».	
75, 76	Подвижные игры (2 часа)	Строевая подготовка. Музыкальная разминка. Ознакомление с правилами игры «Пионербол». Передача мяча одной, двумя руками, ловля мяча. Подача мяча одной рукой снизу, учебная	Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.

		игра.	
4 четверть – 27 часов			
Основы знаний ЗОЖ - 2 часа			
77	Основы знаний ЗОЖ (2 часа)	Повторение правил поведения на уроке физкультуры на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Значение движения и спорта. Ходьба под счет. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Пустое место».	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя. Активизировать познавательные процессы обучающихся. Реализовать на уроке мотивирующий потенциал. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.
78		Правила безопасности при занятии физкультурными упражнениями. Обобщение всех знаний по теме: (признаки здоровья, критерии ЗОЖ, мотивация ЗОЖ). Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Ходьба под счет. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Пустое место».	
Легкая атлетика - 13 часов			
79	Строевые упражнения (1 час)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый второй». Построение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре через середину зала в движении с поворотом. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
80	Ходьба и бег (3 часа)	Построение. Ходьба в быстром темпе на перегонки. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Вороны и воробьи». Развитие скоростных способностей.	

81		Олимпийские игры: история возникновения. Ходьба в приседе. Понятие «низкий старт». Бег с максимальной скоростью (30-60 м). О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Тише едешь дальше будешь». Развитие скоростных способностей.
82		Построение. Ходьба в приседе. Ходьба в быстром темпе, на перегонки. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на скорость (30м,60м) на результат. О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Съедобное и несъедобное».
83	Кроссовая подготовка (3 часа)	Ходьба в быстром темпе на перегонки Понятие «эстафета» (круговая). Круговая эстафета (расстояние 5-15 м). О.Р.У. без предметов. Подвижная игра «Тише едешь дальше будешь». Развитие скоростных способностей
84		Влияние бега на здоровье. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Медленный бег до 3 минут. О.Р.У. без предметов. Челночный бег (3*10). Подвижная игра «Светофор».
85		Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 минут. О.Р.У. Кросс на результат. Подвижная игра «Светофор».
86	Прыжки (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. О.Р.У. без предметов. Прыгать в длину с места. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Развитие скоростно-силовых качеств.
87		Построение. Разновидности ходьбы. Бег на месте 10 сек. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см). Круговая эстафета. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Развитие скоростно-силовых качеств.
88		Построение. Разновидности ходьбы. Бег на месте 10 сек. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см). Круговая эстафета. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Развитие скоростно-силовых качеств.

89	Метание (3 часа)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание малого мяча на дальность (ширина коридора 10-15 м). Игра «Невод». Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	
90		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой с 4-6 метров. Подвижная игра «Невод».	
91		Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. с мячом малого диаметра. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 4-6 метров. Подвижная игры «Ловишки».	
Гимнастика. Коррекционно-оздоровительная гимнастика - 6 часа			
92	Лазанье (1 час)	Построение. Разновидности ходьбы и бега. О.Р.У. без предметов. Лазание по гимнастической стенке переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Пролезание сквозь гимнастические обручи правым и левым боком. Подвижная игра «Ловишки».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
93	Общеразвивающие упражнения без предметов (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. без предметов. Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений (1-3 классы) с увеличением дозировки. Использовать ассиметричное выполнение упражнений с ограничением площади опоры. Значение утренней зарядки. Простой комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся: наблюдение за демонстрациями учителя. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем).
94	Общеразвивающие упражнения с предметами (1 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичным кольцом («Радуга колец»). Упражнения с кольцами: катание, бросание в парах друг другу одной рукой, ловля одной и двумя руками. Бросание кольца вверх и ловля его одной и двумя руками. Подвижная игра «Ловишка с лентой».	Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу

95	Упражнения на дыхание (2 час)	Построение. Музыкальная разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. с эластичными кольцами. Упражнения на дыхание. Повторение правил правильного дыхания. Упражнение «Гармошка», «Шарик», «Глоток воздуха», «Полное дыхание», исходное положение – лежа на спине и стоя. Подвижная игра «Волшебное поле».	
96		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Упражнения на дыхание. Силовое дыхание. Игры «Парус», «Вертушка», «Задуй свечи», «Большой пузырь». Методика очищающего дыхания. Упражнения «Пловец», «Дровосек», «Хлопушка». Подвижная игра «Ловишки с лентой».	
97	Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика (1 час)	Построение. Проверка осанки. Упражнение на формированию навыка сохранения правильной осанки. Ходьба по тренирующей дорожке. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки, «игрогимнастика». Подвижная игра «Ночь и день».	
Коррекционно-развивающие упражнения (для развития координационных способностей). Тренирующие дорожки (4 часа)			
98	Тренирующая дорожка №1	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №1. Подвижная игра «Паук и мухи».	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Общепринятые нормы поведения, правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований учителя.
99		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №3. Подвижная игра «Паук и мухи».	
100	Тренирующая дорожка №4 (2 час)	Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «Третий лишний».	
101		Построение. Разминка (чередование разновидностей ходьбы и бега, прыжков). О.Р.У. Тренирующая дорожка №4. Подвижная игра «Третий лишний».	
102	Подвижные игры	Построение. Ходьба и бег в чередовании. О.Р.У. Подвижные	Общепринятые нормы поведения,

	(1 час)	игры «Третий лишний», «Невод», «Светофор». «Ловишки с лентой», «Рыбаки и рыбки».	правила общения на уроке со сверстниками, со старшими (учителем). Поддерживать в детском коллективе дружескую атмосферу.
--	---------	--	--

Литература:

1. Васильева Т.П.. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников. – М., 2000
2. Васильева Т.П.. Реализация возможностей воспитания здорового образа жизни у младших школьников. – Череповец, 2002
3. Васильева Т.П.. Сохранение и укрепление здоровья учащихся в условиях личностно-ориентированного образования. – Череповец: МОУДО «ЦПК», 2004
4. Васильева Т.П.. Технология воспитания здорового образа жизни у младших школьников: Учеб. Пособие. – Череповец: ГОУВПО ЧГУ, 2006
5. Велитченко В.К.. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М.: Terra – Спорт, 2000
6. «Все о фитнесе»/Ю. Виес.- Мн.: Книжный дом, 2011. – 512 с.: ил. «Оздоровительная классическая аэробика»: учебное пособие / Е.О.Ковшура. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 167 с.: ил.-(Высшее образование).
7. «Детский фитнес». Учебное пособие.-М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.-160
8. Дмитриев А.А.. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991
9. Дмитриев А.А., Веневцев С.И. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ 8-го вида//Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 – 44.2.
10. Дронов А.А.. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 кл. // Начальная школа. – 2005. - №10. – С.10-12
11. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. – СПб.: Детство – пресс, 2001
12. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г.. Твое здоровье: Укрепление организма/ Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство – пресс, 2001
13. Зайцев Г.К.. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Детство – пресс, 2001
14. Зайцев Г.К.. Школьная валеология. – СПб., 1998
15. Коданева Л.Н., Шуть М.А. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие / Под общ. ред. В.Н. Фурсовой. – М.: АРКТИ, 2006
16. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2003
17. Концепции модернизации российского образования до 2010г.// Вестник образования России. – 2001. - №6. – С.12-14
18. Коррекционная педагогика в начальном образовании: Учеб.пособие для студ.пед.учеб.заведений/ Под.ред. Г.Ф. Кумариной. – М.: Академия, 2001
19. Коррекция нарушений осанки у школьников: Методические рекомендации / Науч. ред. Г.А Хамский. – СПб.: Детство-пресс, 2001
20. Котина О.Н.. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников на интегрированной основе. – Череповец: МОУДО «ЦПК», 2004
21. Куинджи Н.Н Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект-Пресс, 2001
22. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. «Цветок здоровья». Метод. Письмо для врачей. – М., 1996
23. «Лечебные игры и упражнения для детей» А.А. Потапчук – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.
24. Ловейко И.Д. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.П. Фонарева. – Л.: Медицина , 1988.

25. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.
26. Методические рекомендации «Методика преподавания оздоровительной аэробики»/ В.Ю. Довыдов, Т.Г.Коваленко, Г.О. Краснова; Министерство образования Российской Федерации Волгоградский государственный университет, Волгоградская государственная академия физической культуры. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-Пресс, 2003
27. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2001
28. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья // Начальная школа. – 2002. - №6. - С.103.
29. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика)// Под ред.Б.П. Пузанова. – М.: Академия, 2000
30. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М.: Вариант, 2005
31. Погадаев Р.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред.проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998
32. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под ред.Л.В. Шапковой. – СПб. - ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2001
33. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическое воспитание» В.Я.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозгового под ред. В.В.Воронковой. Подготовительный класс. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013 (допущены Министерством образования и науки РФ).
34. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятие физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1998
35. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002
36. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., 2005
37. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003
38. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб.пособие / Под ред. Н.В. Сократова. – М., 2005
39. Степанова О.А. Игровые оздоровительные технологии в начальной школе// Начальная школа. - 2003. - №1. – С.15-17
40. Татарников Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. – СПб., 1995
41. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт.сост. Н.М Соломенникова, Т.Н Машина. – Волгоград : Учитель, 2011. – 159
42. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. – СПб., 2003
43. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са – Фи – Дансе».Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2001
44. Формирование у младших школьников здорового образа жизни // Начальная школа. - 2002. - № 10. – С.14-16
45. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002
46. Чайцев В.Г. Практическая валеология. – Рязань: Ряз.обл.ин-т развития образования, 1997

47. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007
48. Чаритон Э. Основные принципы обучения ЗОЖ// Вопросы психологии. – 1997. - №2. – С.12-15
49. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997
50. Чечельницкая С. Уроки здоровья в начальной школе // Частная школа. – 1997г. - №6. – С.12-15
51. Чистякова Н.И. Психогимнастика. – М., 1995
52. Шарманова С.Б. Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999
53. Шклярченко А.П. Оценка эффективности физических упражнений при сколиотической болезни. - Волгоградский государственный университет, 2003// www.Scoliosis.com.ha/images/6 dok – 36 кг.

Приложение

Диагностика эффективности реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура»

Целью проведенной диагностики стало отслеживание эффективности реализуемой программы по предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV, дополнительных классов) с умственной отсталостью (нарушением интеллекта).

Диагностическая программа состояла из нескольких блоков:

I. Изучение особенностей формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни:

- представления детей о здоровье и «ЗОЖ»;
- ценностное отношение к здоровью;
- элементарные знания о «ЗОЖ»;
- осознание ответственности за своё здоровье;
- степень приобщения детей к здоровому образу жизни.

II. Уровень развития двигательной сферы.

Координационные способности:

- динамическое равновесие;
- координация движений рук;
- двигательная память.

III. Уровень функционального состояния и резервных возможностей организма.

Физические качества:

- силовая выносливость прямой мышцы живота;
- силовая выносливость мышцы выпрямляющей туловище;
- гибкость и подвижность суставов и связок;
- силовая выносливость мышц ног.

IV. Эмоциональное состояние.

Настроение:

- радостное;
- спокойное;
- грустное;
- пасмурное;
- подавленное.

№	Показатель	Методика	Класс
1	Формирование элементарных знаний основ «ЗОЖ». Приобщение детей к «ЗОЖ».	Анкета «Здоровый образ жизни» (разработана нами) Методика «Цветок здоровья» О.Н. Котиной (адаптирована нами) «Лесенка счастья» (М.М.Безруких, В.Д.Сонькин)	доп.-4 2-4 4
2	Эмоциональное состояние	А.Н.Лутошкин «Цветопись»	доп-4
3	Уровень развития двигательной сферы (координационные способности)	Упражнения-тесты: - динамическое равновесие - координационные движения рук - двигательная память	доп-4
4	Уровень функционального состояния и резервных возможностей организма	Метод «Оценки эффективности физических упражнений при сколиотической болезни» А.П.Шкляренко: Силовая выносливость мышцы, выпрямляющей туловище. Силовая выносливость прямой мышцы живота. Гибкость (из положения сидя). Силовая выносливость мышц ног.	доп-4

Краткая характеристика методик:

Для выявления эффективности формирования у младших школьников потребности в здоровом образе жизни проводилось анкетирование.

Анкеты представляют собой вопросник. Количество вопросов определяется классом и базируется на основе изучаемых тем, объёме полученных сведений о здоровом образе жизни в течение учебного года, а так же на ранее изученных темах. Помимо знаний о «ЗОЖ» вопросы анкет направлены на представление детей сущности и ценности здоровья, осознание ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, приобщение детей к «ЗОЖ». Дети отвечают на вопросы: «Какого человека называют здоровым, зачем быть здоровым, что такое здоровье, кто должен заботиться о твоём здоровье, что значит вести здоровый образ жизни?» С целью выявления степени приобщения детей к здоровому образу жизни используется метод «Цветок здоровья». Данный метод диагностики проводится совместно с родителями, классным руководителем. Дети закрашивают, с участием взрослых, каждый лепесток цветка с факторами «ЗОЖ». Соответствующим цветом: (Приложение 3.)

- если это выполняешь – красным цветом;
- выполняешь иногда – зелёным цветом;
- не выполняется – жёлтым цветом .

В «4» классе используется метод «Лесенка счастья». Детям предлагается расставить по местам, по степени важности условия для счастливой жизни на «Лесенке счастья»:

- иметь много денег;
- много знать, уметь;
- быть здоровым;
- быть красивым и привлекательным;
- иметь хорошую работу;
- иметь интересных друзей;
- жить в счастливой семье;
- быть самостоятельным.

Данный метод позволяет оценить нам понимание детей ценности здоровья.

Последний вопрос анкеты определяет эмоциональное состояние детей.

Для выявления эмоционального состояния используется метод «Цветописси Лутошкина», основанный на способности детей выражать свое настроение разной цветовой гаммой. Так, восторженное, радостное настроение дети выражают выбором красного, оранжевого, желтого цветов; спокойное – зеленым; грустное – синим; пасмурное – фиолетовым или коричневым цветами; подавленное выбором черного цвета. На уроке «Час здоровья» детям предлагалось выбрать цвет соответствующий его настроению, при этом учитывалось соответствие выбранного цвета словесному определению своего настроения и его внешнему проявлению.

Обучающиеся дополнительного, I классов на вопросы анкеты отвечают с помощью учителя, классного руководителя и родителей, II-IV классы отвечают на вопросы самостоятельно, «Цветок здоровья» закрашивают с участием родителей и классного руководителя. Анкетирование проводится совместно с классным руководителем, в начале и в конце учебного года. Ответы обучающихся оцениваются по 3 бальной системе:

3 балла – вопрос не вызывает затруднения, знания раскрыты полностью.

2 балла – вопрос вызывает небольшие затруднения, знания раскрыты не полностью.

1 балл – вопрос вызывает затруднения, знания не раскрыты.

Для выявления уровня развития двигательной сферы детям предлагается упражнения – тесты.

Координационные способности:

1. **Динамическое равновесие** – прыжки, с сохранением равновесия:

- **Дополнительный кл.** – прыжки через 5-6 линий без остановок. Невыполнение теста ученик останавливается, переступает с ноги на ногу перед прыжком, балансирует руками, пытается удержать равновесие, наступает на линии.
- **I кл.** - прыжки через 5-6 предметов высотой 10 см., без остановок. Невыполнение теста, ребенок задевает ногами предметы, останавливается, переступает перед прыжком, балансирует руками пытается удержать равновесие.
- **II кл.** - прыжки на одной ноге по узкому коридору шириной 30 см. ,длиной 2,5-3 м. Невыполнение теста, ребенок опускает подогнутую ногу, балансирует руками пытается удержать равновесие. Выходит за линии коридора.
- **III кл.**- прыжки на двух ногах вдоль шнура, длиной 2,5-3 м. правым и левым боком. Невыполнение теста ученик останавливается, перед прыжком наступает на шнур, балансирует руками.
- **IV кл.**- прыжки на одной ноге по узкому коридору шириной 25 см., длиной 2,5-3 м. Невыполнение теста, ученик останавливается, опускает подогнутую ногу, балансирует руками, выходит за линии коридора.

Тесты-упражнения предлагаются повторить учащимся три раза, засчитывается лучший результат. Все упражнения оцениваются по 3-х балльной системе.

3 балла – высокий уровень: тест выполнен легко, безошибочно.

2 балла – средний уровень: при выполнении теста наблюдаются незначительные трудности одна негрубая ошибка.

1 балл – низкий уровень: тест выполняется с трудом, с грубыми ошибками.

2. Координация движений рук

метание в цель:

- **(I¹)**- диаметр 50 см.
- **I кл.** - диаметр 50 см.
- **II кл.** - диаметр 40 см.
- **III кл.** - диаметр 30 см.

- **IV** кл. - диаметр 30 см.
Предлагается 3 попытки метания в цель, засчитываются все попадания. Количество баллов соответствует количеству попаданий в цель. Метание оценивается по 3-х балльной системе.
3 балла – высокий уровень: метание выполнено правильно, число попаданий 2- 3 раза.
2 балла – средний уровень: метание выполнено правильно, число попаданий 1- 2 раз.
1 балл – низкий уровень: метание выполнено без четкого попадания в цель.

Подбрасывание и ловля мяча:

- **I (дополнительный)** класс. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его, выполнить 5 раз подряд без остановок стоя на одном месте. Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, заметно затягивает паузу между ловлей и подбрасыванием мяча, сходит с места. Предлагается 2 – 3 попытки.
- **II-III** класс. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать мяч двумя руками, выполнить 10 раз подряд без остановок стоя на одном месте. Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, заметно затягивает паузу между ловлей и подбрасыванием мяча, пропускает хлопки, сходит с места. Предлагается 2 – 3 попытки.
- **IV** класс. Подбрасывать мяч одной рукой вверх и ловить другой и наоборот 10 раз подряд без остановок, стоя на одном месте. Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, заметно затягивает паузу между ловлей и подбрасыванием мяча, сходит с места. Предлагается 2 – 3 попытки.
3 балла – высокий уровень: тест выполнен безошибочно.
2 балла – средний уровень: тест выполнен не с первой попытки.
1 балл – низкий уровень: при выполнении теста допущена одна ошибка (пропущен хлопок, схождение с места).

Отбивание мяча:

- **II** класс. – 5 раз
 - **III** класс. - 10 раз
 - **IV** класс. – 20 раз
- Отбивать мяч о землю (пол) одной рукой, стоя на одном месте: правой и левой рукой в удобном для ребенка темпе. Невыполнение теста: ребенок теряет мяч. Предлагается 2 – 3 попытки.
3 балла – высокий уровень: тест выполнен безошибочно.
2 балла – средний уровень: тест выполнен со второй попытки, одной рукой.
1 балл – низкий уровень: тест выполнен с 1-2 ошибки (потеря мяча, схождения с места).

3. **Двигательная память** – повтор простых упражнений. Учащимся показывают несколько простых упражнений, затем предлагают повторить упражнения в той же последовательности: **I (дополнительный)** классы повторяют (2 упражнения), **II** классы (2 – 3 упражнения), **III** классы (3 упражнения), **IV** классы (3-4 упражнения).

3 балла – высокий уровень: ученик повторяет с первой попытки все упражнения в правильной последовательности легко безошибочно.

2 балла – средний уровень: ученик повторяет упражнения не с первой попытки, с подсказками.

1 балл – низкий уровень: ученик повторяет упражнения не с первой попытки, нарушая последовательность выполнения упражнений, показывает не все упражнения.

Для определения уровня функционального состояния и резервных возможностей организма используется метод «Оценки эффективности физических упражнений при сколиотической болезни» предложенный профессором, кандидатом биологических наук, преподавателем на кафедре физвоспитания и оздоровительных технологий

Волгоградского государственного медицинского университета Александром Павловичем Шкляренко. Данная методика предложена также Боголюбовым В.М., Вельтищевым Ю.Г., Насоновой В.А. в методических рекомендациях «Критерии эффективности санаторно-курортного лечения детей с использованием балльной оценки».

Показатели эффективности анализируются с использованием балльной оценки. Балльную оценку, включающую анализ динамики функциональных показателей до и после выполнения физических упражнений на уроке, можно отнести к наиболее простой и информативной методике исследования эффективности уроков.

Метод предполагает выявление уровня развития физических качеств, функциональных способностей организма обучающихся. Развитие функциональных показателей: силовая выносливость прямой мышцы живота, силовая выносливость мышц выпрямляющих туловище, гибкость, силовая выносливость мышц ног, позволяет нам судить о развитии силы мышечного корсета, повышении адаптационных возможностей организма к статическим нагрузкам, негативным факторам окружающей среды, о развитии тех физических качеств, которые снизят риск нарушений осанки, компенсируют недостатки физического развития.

Установлен ряд функциональных показателей, которые связаны с процессами, обусловленными динамикой эффективности в повышении уровня функционального состояния и резервных возможностей организма, профилактики и компенсации нарушений осанки, через мышечную деятельность (Таблица 1).

Преимущество данной методики в индивидуальном подходе. Индивидуальная динамика в начале учебного года и в конце оценивается по трем степеням и условно обозначается в баллах:

1 балл – изменения показателя характеризуют дестабилизирующий компонент, направленный на прогрессирование нарушений осанки;

2 балла – изменение показателя характеризуют стабилизирующую динамику, обуславливающую устойчивую компенсацию нарушений осанки;

3 балла – изменения показателя характеризуют выраженную положительную динамику и надежность резервных возможностей организма.

Общая оценка эффективности проводится на основе учета изменения каждого функционального показателя на начало и конец учебного года в баллах.

Данная методика проводится с учетом индивидуальных возможностей здоровья и медицинских рекомендаций по группе здоровья обучающихся. Ограничения, противопоказания и рекомендации для детей СМГ регламентированы Минобразованием России от 21.10.2003г.

Таблица 1.

Значимость степени изменения функциональных показателей у учащихся с нарушением интеллекта

Функциональный показатель	Оценка степени изменения показателей в начале и конце года		
	1 балл	2 балла	3 балла
1. Силовая выносливость мышцы, выпрямляющей туловище.	Без изменений показатель уменьшился.	Время тестирования увеличилось на 15-20 секунд.	Время тестирования увеличилось более чем на 20 секунд.
2. Силовая выносливость прямой мышцы живота.	Без изменений показатель уменьшился.	Число подъемов туловища за 30 сек. увеличилось на 1-2 раза. Увеличилась от	Число подъемов туловища за 30 сек. Увеличилось более чем на 2 раза.
3. Гибкость (из	Без изменений	1 до 5 см.	Увеличилась от

положения сидя).	показатель уменьшился.		5 до 10 см.
4. Силовая выносливость мышц ног.	Без изменений показатель уменьшился.	Число приседаний за 30 сек. увеличилось на 1-2 раза.	Число приседаний за 30 сек. увеличилось более чем на 2 раза.

Упражнения – тесты.

Тест1. Силовая выносливость мышцы выпрямляющей туловище.

Удержание туловища над полом. Исходное положение - лежа на скамейке передней частью поверхности бедра, туловище удерживается над полом, ноги и стопы удерживает партнер. По команде «Марш!» ученик поднимает туловище над полом, руки за головой в замке и удерживает туловище максимально возможное время. Результат фиксируется в секундах и оценивается по таблице.

Тест2. Силовая выносливость прямой мышцы живота.

Поднимание туловища из положения лежа. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрещены на груди, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться, потянуться лбом к коленям, обратным движением вернуться в исходное положение, касаясь лопатками коврика. Если ученик не касается лопатками коврика, попытка не засчитывается. Фиксируется количество подъёмов туловища за 30 сек. , которые оцениваются по таблице.

Тест 3.Силовая выносливость мышц ног.

Приседания за 30 сек. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за головой. По команде «Марш!» ученик приседает и встает. Фиксируется количество приседаний, за 30 сек.

Тест 4. Гибкость.

Наклоны вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А-Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксирует колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Анкета «Азбука здоровья»

Дополнительный класс

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Ты знаешь, свои части тела?

Назови и покажи их: _____

Что они умеют делать? _____

2. Кто должен заботиться о твоём здоровье? _____

3. Что нужно делать, чтобы не быть грязнулей ? _____

- мою руки перед едой

- утром чищу зубы

- каждый день принимаю душ
 - чищу зубы вечером
 - мою руки после туалета
 - мою руки после улицы
 - пользуюсь носовым платком
 - раз в неделю моюсь основательно
- Подчеркнуть красным (всегда), зеленым (иногда), желтым (никогда)

4. Давай вместе составим твой режим дня . (с помощью картинок) _____

5. Какое у тебя обычно настроение ? _____

Анкета «Азбука здоровья»

(1 класс)

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Какого человека называют здоровым? _____

2. Кто должен заботиться о твоём здоровье? _____

3. Что нужно делать, чтобы не быть грязнулей ? _____

- мою руки перед едой
- утром чищу зубы
- каждый день принимаю душ
- чищу зубы вечером
- мою руки после туалета
- мою руки после улицы
- пользуюсь носовым платком
- раз в неделю моюсь основательно

Подчеркнуть красным (всегда), зеленым (иногда), желтым (никогда)

4. Если знаешь, скажи для чего человеку:

- глаза _____

- уши _____

- нос _____

- язык _____

- кожа _____

5. Назови вежливые, добрые, ласковые слова _____

6. Зачем нужно двигаться? _____

А как ты любишь двигаться? _____

7. Давай вместе составим твой режим дня .(с помощью картинок.)

Анкета «Азбука здоровья»

(2 класс)

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Зачем заботиться о своем здоровье? _____

2. Кто заботиться о твоём здоровье? _____

3. Что надо делать, чтобы быть здоровым? Что, ты, делаешь сам? (цветок

здоровья) _____

4. Составь сам свой режим дня (в картинках). _____

5. Что такое «Правила личной гигиены»? _____

Какие правила ты выполняешь сам?

- мою руки перед едой
- утром чищу зубы
- каждый день принимаю душ
- чищу зубы вечером
- мою руки после туалета
- мою руки после улицы
- пользуюсь носовым платком
- раз в неделю моюсь основательно

Подчеркнуть красным (всегда), зеленым (иногда), желтым (никогда)

6. Как беречь свое зрение? _____

7. Как беречь свой слух? _____

Анкета «Азбука здоровья»

(3 класс)

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Что такое «Здоровье»? _____

2. Кто заботится о твоём здоровье? _____

3. Что надо делать чтобы быть здоровым? Что ты делаешь сам? (всегда, не всегда, редко, никогда, цветок здоровья). _____

4. Если знаешь, скажи для чего человеку нужны:

- мозг _____
- сердце _____
- легкие _____
- желудок _____

5. Для чего человеку?

- скелет _____
- мышцы _____
- суставы _____

6. Что необходимо делать, чтобы твоя осанка была красивой? _____

7. Назови правила дыхания. _____

Зачем:

Дышать носом: _____

Не поднимать плечи при вдохе: _____

Дышать животом: _____

8. Какие правила питания надо соблюдать? _____

Подчеркни полезные продукты зеленым цветом, а не полезные красным цветом

- Молочные продукты - Чипсы и сухарики - Мясные продукты

- Овощи и фрукты
- Сладости

- Каши
- «Кока-кола», «Пепси».

- Спиртные напитки
- Гамбургер

Анкета «Азбука здоровья»
(4 класс)

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Что значит вести здоровый образ жизни? _____

Что ты делаешь сам? (всегда, не всегда, редко, никогда, цветок здоровья)

2. Как помогают быть здоровыми:

- солнце _____

- воздух _____

- вода _____

3. Расставь по местам на лесенке счастья:

- иметь много денег

- много знать, уметь

- быть здоровым

- быть красивым и привлекательным

- иметь хорошую работу

- жить в счастливой семье

- иметь интересных друзей

- быть самостоятельным.

4. Как беречь свои внутренние органы:

- легкие _____

- сердце _____

- желудок _____

5. Что делать для закаливания своего организма? _____

6. Покажи какие упражнения на дыхание ты знаешь? Для чего они нужны?