|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО  учителей - предметников  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.  СОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮ:  И.о. директора КГКОУ ШИ 5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

Программа

По учебному предмету

Физическая культура

за курс 8 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Мардашева И.Н.

Содержание программы:

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты

3. Учебный план

4. Система оценки достижения планируемых результатов

5.Содержание программы

6. Календарно–тематический план

Хабаровск, 2016

1. **Пояснительная записка.**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

* укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся должны знать:*

- что такое фигурная маршировка;

- требования к строевому шагу;

- как перенести одного ученика двумя различными способами;

- фазы опорного прыжка

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;

- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;

- как измерять давление, пульс;

- как правильно проложить учебную лыжню;

- знать температурные нормы для занятий на лыжах;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;

- правила игры в волейбол;

- как правильно выполнять штрафные броски.

*Учащиеся должны уметь:*

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- изменять направление движения по команде;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);

- выполнять простейшие комбинации на бревне;

- проводить анализ выполненного движения учащихся;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;

- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот «упором»;

- сочетать попеременные ходы с одновременными;

- пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200 – 300 м (юноши);

- преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- ведение мяча в беге;

- выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Часов в неделю | I  четверть | II четверть | **I**  **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год |
| Физическая  культура | 8а | 3 | 24 | 27 | 51 | 30 | 24 | 54 | 105 |
| 8в | 3 | 24 | 27 | 51 | 30 | 24 | 54 | 105 |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень | I уровень усвоения программного материала | II уровень усвоения программного материала | III уровень усвоения программного материала |
|  | Бег 60 м с низкого старта, с  д. 17,2 – 17,6  м. 14,2 – 14,6  Прыжки через скакалку в макс. темпе, с  д. 12  м. 12  Подтягивание из виса,  кол-во раз  м. 8 - 10  Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз  д. 14 - 16  Прыжок в длину с места, см  д. 165 - 175  м. 190 - 200  Бег на 2000м, мин  м. 10,30 – 10,00  Бег на 1000 м, мин, с  д. 5,30 – 5,00 | Бег 60 м с низкого старта, с  д. 17,6 – 18,5  м. 14,6 – 15,5  Прыжки через скакалку в макс. темпе, с  д. 9  м. 9  Подтягивание из виса,  кол-во раз  м. 5 - 7  Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз  д. 10 - 13  Прыжок в длину с места, см  д. 150 - 160  м. 160 - 180  Бег на 2000м, мин  м. 10,30 – 12,00  Бег на 1000 м, мин, с  д. 5,30 – 6,30 | Выполнение заданий с помощью учителя |

**5. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала, направленность | Классы |
| 8 |
| **Основы знаний** | Понятие спортивной этики (9 кл.). Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений (все классы) |
| **Гимнастика**  Строевые упражнения | Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предметов:**  **— упражнения на осанку** | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. |
| **— дыхательные упражнения** | Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. |
| **— упражнения в расслаблении мышц** | Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. |
| **— основные положения движения головы, конечностей, туловища** | Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и. п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** | С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.  Со скакалками. Выполнение упражнений со ска­калкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.  С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).  Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. |
| **Упражнения на гимнастической стенке** | Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. |
| **Акробатические упражнения (элементы, связки).**  Выполняются только после консультации врача. | Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки). |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов. |
| **Танцевальные упражнения** | Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. |
| **Лазание и перелезание** | Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. |
| **Равновесие** | Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с со­хранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галопа» елевой — два шага «галопа» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись |
| **Опорный прыжок** | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. |
| **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** | Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с. |
| **Легкая атлетика**  Ходьба | Ходьба на скорость (до 15 — 20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50— 100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 — 2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. |
| **Бег** | Бег в медленном темпе до 8— 12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пе­ресеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. |
| **Прыжки** | Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10— 15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индиви­дуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка. |
| **Метание** | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор. |
| **Лыжная подготовка (практический материал)**  В зависимости от климатических условий | Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150-200 м (1—2 —девочки, 2—3 —мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики). |
| **Коньки (дополнительный материал)** | Правила соревнований по конькам. Требования к технике бега со старта. Правила подготовки льда к занятиям, соревнованиям. Упражнения для развития скоростной выносливости. Повторный бег на 100 м (3-4 раза). Бег парами на время 300 м (2— 3 раза). Свободное катание 500— 600 м. Бег на выносливость (до 2—4 мин) |
| **Плавание** | Плавание кролем на груди. Всплывание «поплавком»; то же с последующим выпрямлением тела («стрела», «медуза», «крест»). Скольжение на груди: выдох под водой (через рот); гребок рукой; движение рук, стоя в наклоне; «имитационные» упражнения «мельница». Старт из воды. Проплывание отрезков 15— 20 м, соблюдая правильное дыхание. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки». Эстафеты. Правила соревнований по плаванию. Дистанция в соревнованиях по плаванию. Проплывание на скорость 15—20 м. |
| **Спортивные и подвижные игры**  **Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)** | Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5—3—4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. |
| **Баскетбол** | Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций |
| **Подвижные игры и игровые упражнения**  **Коррекционные** | « Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения». |
| **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием** | «Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя». |
| **С бегом на скорость** | «Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты. |
| **С прыжками в высоту, длину** | «Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет». |
| **С метанием мяча на дальность и в цель** | «Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер». |
| **С элементами пионербола и волейбола** | «Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов. |
| **С элементами баскетбола** | «Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее». |
| **С элементами плавания (на воде)** | «Водолазы»; «Установить ориентир»; «Сигнал спасать»; «Салки в воде с предметами». |
| **Игры на снегу, льду** | «Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Султанчики»; «Взаимная ловля». |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания** | Утренняя зарядка с отягощениями (гантели, эспандеры, отжимания). 5-6 упражнений. |
| Физкультминутки и физкультпаузы на уроках трудового обучения (5-7 упражнений малой интенсивности). |
| Прогулки. Игры спортивного характера. |
| Посещение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного образования (теннис, футбол, лыжи, гимнастика, плавание). |

**6. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 8 класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжная подготовка, коньки |
| 20ч. | 33ч. | 30ч. | 12ч. | 105ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 24 ч. | 24ч. | 33ч. | 24ч. | 105ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | | | | | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | | | | | | | | | | | | Январь | | | | | | | | | Февраль | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март | | | | | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 20 ч. | | | 8а |
| 1. | 1 | Строевые упражнения (закрепление всех видов перестроения; повороты на месте и в движении; размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал; построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги; ходьба в различном темпе, направлениях; повороты в движении направо, налево) |  |
| 2. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов ( упражнения на осанку; лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне груди; ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове) |  |
| 3. | 1 | Дыхательные упражнения (регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол; обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах) |  |
| 4. | 1 | Упражнения в расслаблении мышц (приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок; расслабление лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями) |  |
| 25. | 1 | Основные положения движения головы, конечностей туловища (сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении; соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях; наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов) |  |
| 26.  27. | 2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; со скакалками; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке) |  |
| 28.  29. | 2 | Упражнения на гимнастической стенке (взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками; приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку) |  |
| 30.  31. | 2 | Акробатические упражнения (кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), поворот направо и налево из положения «мост» (девочки)) |  |
| 32. | 1 | Простые и смешанные висы и упоры (девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев) |  |
| 33. | 1 | Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча в колонне между ног; переноска нескольких снарядов по группам (на время); техника безопасности при переноске снарядов) |  |
| 74. | 1 | Танцевальные упражнения (простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов; ритмический танец) |  |
| 75.  101. | 2 | Лазание и перелезание (лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату; лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево) |  |
| 102. | 1 | Равновесие (ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, сохраняя равновесие; ) |  |
| 103. | 1 | Опорный прыжок (совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным)) |  |
| 104. | 1 | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений (построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции; фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними; прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов; прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки; лазанье по канату; метание в цель) |  |
| Легкая атлетика – 33ч. | | | |
| Ходьба | | |  |
| 5. | 1 | Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). |  |
| 6. | 1 | Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. |  |
| 7. | 1 | Ходьба группами наперегонки. |  |
| 8. | 1 | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. |  |
| Бег | | |  |
| 9.  10. | 2 | Бег в медленном темпе до 8-12 мин. |  |
| 11.  12. | 2 | Бег на 100м. с различного старта. |  |
| 92.  93. | 2 | Бег с ускорением. |  |
| 13.  14. | 2 | Бег на 60м – 4 раза за урок.  Бег на 100м – 2 раза за урок. |  |
| 15.  16. | 2 | Кроссовый бег на 500 - 1000м по пересеченной местности. |  |
| 17.  18.  19. | 3 | Эстафета 4 по 100м. |  |
| 76.  77. | 2 | Бег 100м с преодолением 5 препятствий. |  |
| Прыжки | | |  |
| 78.  79. | 2 | Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.  Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. |  |
| 80.  81. | 2 | Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. |  |
| 82. | 1 | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15с). |  |
| 83. | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. |  |
| 84.  85. | 2 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. |  |
| 86. | 1 | Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной». |  |
| Метание | | |  |
| 87. | 1 | Броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. |  |
| 88. | 1 | Метание в цель. |  |
| 89. | 1 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. |  |
| 90. | 1 | Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. |  |
| 91. | 1 | Толкание набивного мяча весом до 2-3кг. со скачка в сектор. |  |
| Лыжная подготовка – 22ч. | | | |
| 43. | 1 | Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. |  |
| 44.  45. | 2 | Правила соревнований по лыжным гонкам. |  |
| 46.  47.  48.  49. | 4 | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. |  |
| 50.  51.  52.  53. | 4 | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 54. | 1 | Поворот махом на месте. |  |
| 55.  56. | 2 | Комбинированное торможение лыжами и палками. |  |
| 57.  58. | 2 | Обучение правильному падению при прохождении спусков. |  |
| 59.  60.  61. | 3 | Повторное передвижении в быстром темпе на отрезках 40-60м. |  |
| 62.  63.  64. | 3 | Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м) |  |
| Спортивные и подвижные игры – 30ч. | | | |
| 20.  21. | 2 | Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подача. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. |  |
| 22.  23. | 2 | Верхняя прямая передача в прыжке. |  |
| 34.  35. | 2 | Верхняя прямая подача. |  |
| 36.  37. | 2 | Прямой нападающий удар через сетку.  Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. |  |
| 24. | 1 | Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. |  |
| 38. | 1 | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. |  |
| 39. | 1 | Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку. Подачи нижняя и верхняя прямые. |  |
| 40.  41. | 2 | Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. |  |
| 65.  66. | 2 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. |  |
| 42. | 1 | Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. |  |
| 67. | 1 | Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 68. | 1 | Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. |  |
| 69. | 1 | Броски в корзину с разных позиций и расстояния. |  |
| 70. | 1 | Подвижные игры «Регулировщик», «Снайпер». |  |
| 71. | 1 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Запрещенные движения», «Ориентир». |  |
| 72. | 1 | Подвижные игры с бегом на скорость «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки». Эстафеты. |  |
| 73.  94. | 2 | Подвижные игры с прыжками в длину, в высоту «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет». |  |
| 95.  9. | 2 | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер». |  |
| 97.  98. | 2 | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов». Эстафеты волейболистов. |  |
| 99.  100. | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее». |  |