Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Асланинская средняя общеобразовательная школа»**

Тюменская область, Ялуторовский район, с. Аслана, ул. М.Джалиля, 6 а, тел. 97-2-87

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол №\_\_\_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г | Принята на педагогическом совете  Протокол №  От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. | «Утверждаю»  Директор МОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ №\_\_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. |

**Рабочая программа по физической культуре для 3 класса (начального общего образования)**

**По специальной ( коррекционной) программе 7 вида**

**Составитель**:

Чичбакова Гузаль Шаукатовна

учитель начальных классов

2015-2016 уч. год

**Пояснительная записка к рабочей программе физическая культура**

**3 класс**

Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования *(одобрен решением коллегии Минобразования России* *и Президиума Российской академии образования* *от 23 декабря 2003 г. № 21/12, утвержден приказом* *Минобразования России «Об утверждении федерального* *компонента государственных стандартов начального* *общего, основного общего и среднего (полного) общего* *образования» от 5 марта2004 г. № 1089).*

Данная рабочая программа разработана на основе «Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: начальные классы». ( Авторы программ: Р.Д.Тригер, Ю.А.Костенкова, И.Н.Волкова, С.Г.Шевченко, Г.М.Капустина, Т.В.Кузьмичева, Е.Б.Новикова, Е.Н.Морсакова, Н.А.Цыпина. Издательство: Москва, “Школьная Пресса” 2004 )

Программа соотнесена с учебным планом в соответствии с примерным региональным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида. (Утвержден приказом министерства образования РО от 10.07.02. № 1277). По программе СКОУ VII вида на уроки физической культуры отводиться 68 ч в год, при нагрузке 2 ч в неделю. На основании письма МО РФ от 08.10.2010г. № ИК-1494-19 «О введении третьего часа физической культуры» данная рабочая программа разработана на 102 ч в год при нагрузке 3 ч в неделю, что соответствует учебному плану. Содержание программы, а так же основные разделы программы оставлены без изменения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные разделы** | Кол-во часов по программе коррекционно-развивающего обучения (68) | Кол-во часов в рабочей программе (102) |
| 1. Основные виды движения | 34 часов | 50 часов |
| 2.Дифференци­рованная двигательная деятельность | 12 часов | 24 часов |
| 3. Элементы спортивной дея­тельности. Сведения о спорте | 8 часов | 11 часов |
| 4. Легкая атлетика | 14 часов | 17 часов |

Учебная программа по физической культуре предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. **Оздоровительная задача** - это профилакти­ка заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опор­но-двигательного аппарата. К **образовательным задачам** относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нор­мальной жизнедеятельности; формирование системы элементар­ных знаний о здоровом образе жизни. **Воспитательная задача** со­стоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности. **Коррекционная задача** заключается в исправлении недо­статков физического и психического развития посредством кор­рекционных и специальных упражнений.

Основная задача физической культуры в общеобразовательной школе - укрепление здоровья детей и совершенствование их фи­зического развития. Система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физ­культурно-оздоровительную работу в режиме дня (Физкультминут­ки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное вре­мя), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей при­надлежит урокам физической культуры.

Материал в программе подобран по видам двигательной дея­тельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического разви­тия, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следую­щие четыре раздела: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» (включается во все уроки); «Основные виды движения»; «Дифференци­рованная двигательная деятельность»; «Элементы спортивной дея­тельности. Сведения о спорте», «Легкая атлетика»

Задачи раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью.

Раздел «Основные виды движений» включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, лазанье, прыжки, метание, т. е. естественные движения, которые жизненно необходимы и потому являются ос­новой физического воспитания. Задачи раздела - формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта учащихся.

В программу включены подвижные игры и игровые упражне­ния, которые используются в целях ознакомления с учебным мате­риалом, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмо­ционально-волевой сферы и физических качеств учащихся.

Раздел «Дифференцированная двигательная деятельность» введен с целью укрепления, развития систем и функций организма, физи­ческих качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей.

В четвертый раздел программы включены элементы спортивной деятельности и сведения о спорте, что способствует возникнове­нию у детей интереса и желания к спортивным занятиям, а также расширению кругозора учащихся. Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр со­здают базу для овладения элементами спортивных игр и спортив­ных упражнений.

В программу III-IV классов включена легкая атлетика: упраж­нения, входящие в комплекс учебных нормативов, и игры, закреп­ляющие технику бега, прыжков, метания. Детей с задержкой пси­хического развития необходимо обучать технике данных видов движений на фоне положительного эмоционального настроя, ино­гда без учета нормативов.

Все разделы программы взаимосвязаны. Однако если естествен­ные движения - это базовая двигательная деятельность, не зави­сящая от региональных, национальных, индивидуальных и других особенностей, то в содержании и методике обучения по другим разделам программы эти особенности необходимо учитывать. Учитель может изменить последовательность и сроки прохожде­ния программного материала в зависимости от конкретных усло­вий (региональных, уровня физической подготовленности уча­щихся, индивидуальных особенностей психического развития). Кроме того, дифференцированный подход осуществляется с уче­том материальной базы, опыта и способностей педагога, его твор­ческого отношения к организации процесса обучения.

Дети с ЗПР требуют повышенного индивидуального внимания со стороны учителя. Учитывая организационную сложность уроков физической культуры, программа рекомендует участие на уро­ке двух взрослых: учитель физкультуры руководит учебным про­цессом, классный руководитель выступает в роли ассистента; их задача - помочь детям почувствовать свое тело, сформировать правильные представления о движении на основе пережитых так­тильных ощущений.

:

**Учебные нормативы III класс ( CКОУ VII вида)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Показатели физической подготовленности** | |
| **Виды упражнений** |  |  |
|  | **мальчики** | **девочки** |
| **Бег 30 м с высокого старта** | **7,0-6,2** | **7,1-6,3** |
| **Прыжок в длину с места** | **110-160 см** | **90-150 см** |
| **Прыжок в длину с разбега** | **160-200 см** | **150-180 см** |
| **Метание малого мяча на дальность** | **12-19 м** | **5-12 м** |

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

**Обучающиеся должны знать:**

• гигиенические правила при выполнении физических упраж­нений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных про­цедур, уметь ими пользоваться;

• правила поведения на занятиях легкой атлетикой;

• правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.

**Обучающиеся должны уметь:**

• выполнять все пройденные команды для построений и перестро­ений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;

• выполнять комплекс утренней гимнастики;

• выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах;

• выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;

• лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом;

• прыгать через короткую скакалку на месте на двух ногах с про­межуточным прыжком;

• сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре;

• выполнять кувырок вперед из упора присев в упор присев со страховкой;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности учащихся | Вид контроля |
| план | факт |
| **Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения (50ч)** | | | | | | | | |
| ***Ходьба и бег 12 ч*** | | | | | | | | |
| 1 | 03.09 |  | Вводный урок, инструктаж по ОТ. Ходьба с изменением направления и техники. П/и | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта учащихся; закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок; формирования эмо­ционально-волевой сферы и физических качеств учащихся на основе подвижных игр. Развивать скоростные способности; Игры «Великаны и карли­ки», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Перемени предмет!», «Коршун и наседка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»  Инструктаж по охране труда | **Знать:** гигиенические правила при выполнении физических упраж­нений; правила подвижных игр и игровых заданий  **Уметь:**  выполнять все пройденные команды для построений и перестро­ений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; правильно выполнять движения в ходьбе и беге; на время пробегать 20м, | Фронтальный, индивидуальный |
| 2 | 07.09 |  | Ходьба широким свобод­ным шагом с сохранением правильной осанки. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 3 | 08.09 |  | Ходьба с замедлением и ускорением. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 4 | 10.09 |  | Ходьба в полуприседе и приседе. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 5 | 14.09 |  | Ходьба с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 6 | 15.09 |  | Ходьба скрестным шагом впе­ред, назад; в разных построениях. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 7 | 17.09 |  | Бег с изменением направления. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 8 | 21.09 |  | Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 9 | 22.09 |  | Бег в разных построениях. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 10 | 24.09 |  | Бег наперегонки. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 11 | 28.09 |  | Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 12 | 29.09 |  | Бег на скорость - 20 м. П/и | 1 | Изучение нового материала | текущий |
| ***Упражнения в равновесии 6 ч*** | | | | | | | | |
| 13 | 01.10 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках. П/и | 1 | Изучение нового материала | Формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта учащихся; закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок; формирования эмо­ционально-волевой сферы и физических качеств учащихся на основе подвижных игр.  Подвижные игры и игровые упражнения: «Фигуры», «Не оста­вайся на полу!», «Стоп!», «Переправа», «Канатоходец», «Совушка». | **Знать:** гигиенические правила при выполнении физических упраж­нений; правила подвижных игр и игровых заданий  **Уметь:**  выполнять все пройденные команды для построений и перестро­ений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре | Фронтальный, индивидуальный |
| 14 | 05.10 |  | Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, на носках. П/и | 1 | Изучение нового материала |  |
| 15 | 06.10 |  | Стойка закрыв глаза с различным положением стоп на ме­сте. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 16 | 08.10 |  | Продвижение вперед с закрытыми глазами. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 17 | 12.10 |  | Повороты в полу­приседе на ограниченной опоре. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 18 | 13.10 |  | Контроль двигательных качеств. П/и | 1 | Урок закрепления ЗУН | текущий |
| ***Лазанье 6 ч*** | | | | | | | | |
| 19 | 15.10 |  | Лазанье по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками. П/и  Инструктаж по ОТ | 1 | Изучение нового материала | Формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта учащихся; закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок; формирования эмо­ционально-волевой сферы и физических качеств учащихся на основе подвижных игр.  Инструктаж по охране труда №17  Подвижные игры и игровые упражнения: «Медведи и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку?», «Смелые верхолазы», «Лов­ля обезьян», «Пожарные на учении». | **Знать:** гигиенические правила при выполнении физических упраж­нений; правила подвижных игр и игровых заданий  **Уметь:** лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом | Фронтальный, индивидуальный |
| 20 | 19.10 |  | Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под утлом до 20 градусов, вверх. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 21 | 20.10 |  | Подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см). П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 22 | 22.10 |  | Подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 23 |  |  | Перелезание через предметы и лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 24 |  |  | Захват каната ногами, сидя на гимнастической ска­мейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| ***Прыжки 7 ч*** | | | | | | | | |
| 25 |  |  | Прыжки на двух и на одной ноге с мягким приземлением на ме­сте и с продвиже-нием. П/и | 1 | Изучение нового материала | Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в прыжках; формирование эмо­ционально-волевой сферы и физических качеств учащихся на основе подвижных игр.  Подвижные игры и игровые упражнения: «Скакуны», «Кто выше?», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам». | **Знать:** гигиенические правила при выполнении физических упраж­нений; правила подвижных игр и игровых заданий  **Уметь:** правильно выполнять движение в прыжках играть в подвижные игры с прыжками | Фронтальный, индивидуальный |
| 26 |  |  | Прыжки на двух ногах с поворотом на 90. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 27 |  |  | Прыжок с высоты (до 60см) с мягким приземлением. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 28 |  |  | Впрыгивание на мягкое препятствие (40 см). П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 29 |  |  | Прыжки через короткую скакалку на двух но­гах с промежуточным прыжком на месте. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 30 |  |  | Многоскоки с мягким приземлением. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 31 |  |  | Контроль двигательных качеств. П/и | 1 | Урок закрепления ЗУН | текущий |
| ***Упражнения с большим мячом 6 ч*** | | | | | | | | |
| 32 |  |  | Передача мяча по кругу вправо, влево. передача мяча в колонне по одному вправо, влево. П/и Инструктаж по ОТ | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение владения мячом;  развивать скоростно-силовые качества; развивать координационные способности  Инструктаж по охране труда №15  Подвижные игры и игровые упражнения: «Зайцы в огороде», «Эстафеты с мячом», «Чей мяч дальше?», «Мяч через веревку», «Лови мяч!»,  «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; | **Знать:** гигиенические правила при выполнении физических упраж­нений; правила подвижных игр и игровых заданий  **Уметь:** владеть мячом: ведение, подбрасывание передача, ловля, броски (в парах) | Фронтальный, индивидуальный |
| 33 |  |  | Подбра­сывание мяча вверх и ловля его. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 34 |  |  | Удары мяча об пол и ловля его. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 35 |  |  | Пе­ребрасывание мяча друг другу на расстоянии 2-3 м. П/и. | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 36,  37 |  |  | Перебрасыва­ние мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м. П/и | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| ***Упражнения с малым мячом 6 ч*** | | | | | | | | |
| 38,  39 |  |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/и  Инструктаж по ОТ | 2 | Изучение нового материала | Формировать умение владения мячом;  развивать скоростно-силовые качества; развивать координационные способности  Инструктаж по охране труда №15  Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч над головой», «Мяч соседу», «Мяч в кругу», «Прыгающие воробушки», «Эстафеты с мячом», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; | **Знать:** гигиенические правила при выполнении физических упраж­нений; правила подвижных игр и игровых заданий  **Уметь:** владеть мячом: ведение, подбрасывание передача, ловля, броски (в парах) | Фронтальный, индивидуальный |
| 40,  41 |  |  | Удары мяча об пол и ловля его после дополни­тельных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться). П/и | 2 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 42, |  |  | Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 43 |  |  | Контроль двигательных качеств. П/и | 1 | Урок закрепления ЗУН | текущий |
| ***Метание 7 ч*** | | | | | | | | |
| 44,  45,  46 |  |  | Метание малого мяча из-за головы в цель, в ориентир, расположенный на высоте до 2 м, с расстояния 4 м. П/и | 3 | Изучение нового материала | Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние; развивать скоростно-силовые качества; развивать координационные способности  Подвижные игры и игровые упражнения: «Целься вернее!», «Метко в цель», «Меткий снайпер», «По названным мишеням», «Метатели». | **Знать:** гигиенические правила при выполнении физических упраж­нений; правила подвижных игр и игровых заданий  **Уметь:** правильно выполнять движения в метании;владеть мячом: ведение передача, ловля, броски | Фронтальный, индивидуальный |
| 47,  48,  49 |  |  | Метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору до 10 м. П/и | 3 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 50 |  |  | Контроль двигательных качеств. П/и | 1 | Урок закрепления ЗУН | текущий |
| **Дифференцированная двигательная деятельность 24 ч** | | | | | | | | |
| 51 |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | Изучение нового материала | Формирование умений: основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднимание прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней ги­гиенической гимнастики. | **Знать** и выполнять комплекс утренней гимнастики | Фронтальный, индивидуальный |
| 52 |  |  | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | Изучение нового материала | ОРУ с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лестни­цей, скамейкой. | **Знать** и выполнять комплекс утренней гимнастики  **Уметь** использовать спортивный инвентарь по назначению | Фронтальный, индивидуальный |
| ***Пространственные ориентировки и строевые упражнения 5 ч*** | | | | | | | | |
| 53 |  |  | Построение в шеренгу, в колонну по од­ному. П/и | 1 | Изучение нового материала | **Развитие умений:** ориен­тировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, ря­дом, сзади, спереди, внизу.  Подвижные игры и игровые упражнения: «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам!», «Все скорее ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке». | **Уметь** ориентироваться относительно самих обучающихся; выполнять все пройденные команды для построений и перестро­ений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; | Фронтальный, индивидуальный |
| 54 |  |  | Равнение в затылок (колонна), равнение по носкам (шерен­га). П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 55 |  |  | Повороты на месте направо, налево переступанием. П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 56 |  |  | Движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры. П/и | 1 | Изучение нового материала |  |
| 57 |  |  | Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!». П/и | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| ***Элементы ритмической гимнастики 5 ч*** | | | | | | | | |
| 58,  59 |  |  | Комплекс ритмической гимнастики | 2 | Изучение нового материала | **Формирование и совершенствование элементов ритмической гимнастики:** соотнесение движений с ритмом и темпом музыки; выполнение, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движени­ями рук, ног, туловища), различные прыжковые упражнения, уп­ражнения на расслабление и регуляцию дыхания, имитационные упражнения, танцевальные упражнения (танцевальный шаг с под­скоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов). | **Уметь** выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики | Фронтальный, индивидуальный |
| 60 |  |  | Прыжковые упражнения | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 61 |  |  | Имитационные упражнения | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 62 |  |  | Танцевальные упражнения | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| ***Элементы акробатики 6 ч*** | | | | | | | | |
| 63 |  |  | Подводящие упражнения к кувырку впе­ред  Инструктаж по ОТ | 1 | Изучение нового материала | **Формирование простейших элементов акробатики:** из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; стойка на лопатках из положения лежа на спине; из упора согнувшись, вы­прямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки впе­ред - вверх; прыжок вверх прогнувшись. Развитие систем и функций организма, физи­ческих качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей  Инструктаж по охране труда №17  . | **Уметь**  выполнять кувырок вперед из упора присев в упор присев со страховкой | Фронтальный, индивидуальный |
| 64 |  |  | Кувырок вперед | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 65 |  |  | Подводящие упражнения к стойке на лопатках | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 66 |  |  | Стойка на лопатках | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 67 |  |  | Прыжок вверх прогнувшись | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 68 |  |  | Контроль двигательных качеств. П/и | 1 | Урок закрепления ЗУН | текущий |
| ***Профилактические и коррекционные упражнения 6 ч*** | | | | | | | | |
| 69 |  |  | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки | 1 | Изучение нового материала | **Развитие умений и навыков:** формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спи­ной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, присе­дания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полуприсед, передвижение шагом по полу;  для укрепления свода стопы: скольжение стопой впе­ред и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание паль­цами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходь­ба на наружных сторонах стопы (пальцы внyтpь); ходьба на пятках; пе­рекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате);  для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот;  профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх - вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, ­выдох с произнесением звука шш-шш-шш; из положения сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону - назад с поворотом тулови­ща в ту же сторону - вдох, возвращение в исходное положение - про­должительный выдох, то же в левую сторону;    для формирования тон­ких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гим­настики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др. | **Уметь** выполнять различные комплексы профилактических и коррекционных упражнений | Фронтальный, индивидуальный |
| 70 |  |  | Комплексы упражнений для укрепления свода стопы | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 71 |  |  | Комплексы упражнений для развития координации движений | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 72 |  |  | Комплексы упраж­нeний разной координационной сложности | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 73 |  |  | Профилактические и специальные дыхательные упражнения | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| 74 |  |  | Комплексы упражнений пальчиковой гим­настики | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный, индивидуальный |
| **Элементы спортивной деятельности 11 ч** | | | | | | | | |
| 75 |  |  | Сведения об истории возникновения различ­ных видов спорта, их названий | 1 | Изучение нового материала | Способствование возникнове­нию у детей интереса и желания к спортивным занятиям, а также расширению кругозора учащихся. На основе имитационных упражнений, игровых заданий с элементами спортивных игр, со­здание базы для овладения элементами спортивных игр и спортив­ных упражнений. Ознакомление с элементарными правилам и некоторыми спортивными играми (баскетбол, волейбол, фут­бол) и правилами проведения соревнований | **Уметь** владеть мячом: ведение, передача, ловля, броски | Фронтальный, индивидуальный |
| 76,77,78 |  |  | Баскетбол: «Слу­шай сигнал», «Передал - садись!», «Гонка мячей»; | 3 | Урок закрепления ЗУН | Фронтальный, индивидуальный |
| 79,80,81 |  |  | Волейбол: «Впе­ред-назад», «Навстречу через сетку», «Эстафеты с мячом», | 3 | Урок закрепления ЗУН | Фронтальный, индивидуальный |
| 82,83,84,85 |  |  | Футбол: «У кого больше мячей?», «Кузнечики», «Мяч соседу», «Летящий мяч». | 4 | Урок закрепления ЗУН | Фронтальный, индивидуальный |
| **Легкая атлетика 17 ч** | | | | | | | | |
| ***Ходьба и бег 6 ч*** | | | | | | | | |
| 86,87 |  |  | Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике.  Инструктаж по ОТ  Ходьба с преодолением препятствий (гимнастичес­кая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них. .П/и | 2 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение ходить и бегать по команде;  бегать с высоким подниманием бедра;  Развивать скоростные способности; Инструктаж по охране труда №16  Подвижные игры: «Поезд», «Самолеты», «Принеси предмет!», «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» | **уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге;  на время пробегать 30м, | Фронтальный, индивидуальный |
| 88,89 |  |  | Быст­рый бег парами, группами на расстояние до 30 м..П/и | 2 | Урок закрепления ЗУН | Фронтальный, индивидуальный |
| 90,91 |  |  | Бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин..П/и | 2 | Урок закрепления ЗУН | Фронтальный, индивидуальный |
| ***Прыжки 7 ч*** | | | | | | | | |
| 92 |  |  | Прыжки на месте с поворотом на 90гр. .П/и  Инструктаж по ОТ | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;  Подвижные игры: «Поймай комара!»,  «С кочки на кочку».  «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»  Инструктаж по охране труда №16 | **уметь** правильно выполнять движение в прыжках | Фронтальный, индивидуальный |
| 93,94 |  |  | Прыжки в длину с места..П/и | 2 | Урок закрепления ЗУН | Фронтальный, индивидуальный |
| 95,96 |  |  | Прыжки в длину с разбега, толчком одной ноги и призем­ляясь на обе ноги (длина разбега 5-6 м)..П/и | 2 |  | Фронтальный, индивидуальный |
| 97,98 |  |  | Прыжки в высоту с прямо­го разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе но­ги (высота веревочки до 40 см)..П/и | 2 |  | Фронтальный, индивидуальный |
| ***Метание 4 ч*** | | | | | | | | |
| 99,100 |  |  | Метание малого мяча или мешочка с песком на даль­ность. .П/и  Инструктаж по ОТ | 2 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение метать малый мяч с места на дальность;  Метать в цель с 4-5м;  Развивать скоростно-силовые качества; Подвижные игры: «Охотники и утки», «Медведь и пчелы», Инструктаж по охране труда №16 | **уметь** правильно выполнять движения в метании | Фронтальный, индивидуальный |
| 101102 |  |  | Метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за го­ловы на расстояние 3-4 м.П/и | 2 | Урок закрепления ЗУН | Фронтальный,  индивидуальный |