|  |  |
| --- | --- |
| 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 5 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:*

- правила поведения при выполнении строевых команд;

- гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;

- фазы прыжка в длину с разбега;

- как бежать по прямой и по повороту;

- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих;

- правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал;

- выполнять исходные положения без контроля зрения;

- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

- сохранять равновесие на наклонной плоскости;

- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

- лазать по канату произвольным способом;

- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы

- пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту;

- свободное катание до 200-300 м.;

- бежать на коньках в быстром темпе до 100м;

- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса;

- вести мяч с различными заданиями;

- ловить и предавать мяч.

1. **. Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Часов в неделю | I  четверть | II четверть | **I**  **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год |
| Физическая  культура | 5а | 3 | 24 | 27 | 51 | 30 | 24 | 54 | 105 |
| 5в | 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  д. 12,2 - 13,0  м. 11,0 – 12,0  Прыжки через скакалку в макс.темпе, с  д. 8  м. 8  Потягивание из виса  м. 2-4 раз.  Прыжок в длину с места, см  д. 130-145  м. 150-160  Поднимание туловище  д. 5-8 раз.  Кроссовый бег, мин  д. 7  м. 7  Последовательное выполнение 4-х кувырков  д. 20-24  м. 15-18  Челночный бег 3×10м,с  д. 8,7  м. 9,2 | Бег 60 м, с  д. 13,0 - 14,0  м. 12,0 – 13,0  Прыжки через скакалку в макс.темпе, с  д. 6  м. 6  Потягивание из виса  м. 2 раз.  Прыжок в длину с места, см  д. 120-125  м. 140-145  Поднимание туловище  д. 4раз.  Кроссовый бег, мин  д. 5  м. 5  Последовательное выполнение 4-х кувырков  д. 16 - 19  м. 13 - 14  Челночный бег 3×10м,с  д. 10,0  м. 9,5 | Выполнение заданий с помощью учителя |

**5. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала, направленность | Класс |
| 5 |
| **Основы знаний** | Человек занимается физкультурой (5 кл.). Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы (6 кл.). Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы (7—8 кл.). Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке (8—9 кл.). |
| **Гимнастика**  Строевые упражнения | Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**  **— упражнения на осанку** | Упражнения с удержанием груза (100— 150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. |
| **— дыхательные упражнения** | Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. |
| **— упражнения в расслаблении мышц** | Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. |
| **— основные положения движения головы, конечностей, туловища** | Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из и. п. — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в и. п. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс). |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** | С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.  С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.  С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее. |
| **Упражнения на гимнастической стенке** | Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. |
| **Акробатические упражнения (элементы, связки).**  Выполняются только после консультации врача. | Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.  Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 — 3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками). |
| **Танцевальные упражнения** | Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом. |
| **Лазание и перелезание** | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики). |
| **Равновесие** | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом. |
| **Опорный прыжок** | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. |
| **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** | Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить обучающимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок. |
| **Легкая атлетика**  Ходьба | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. |
| **Бег** | Мед ленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20— 30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). |
| **Прыжки** | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». |
| **Метание** | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в дви­жущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. |
| **Лыжная подготовка (практический материал)**  В зависимости от климатических условий | Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 — 60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км. |
| **Коньки (дополнительный материал)** | Занятие на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся на занятиях. Повороты на месте: направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух и одном коньке. Бег на коньках до 100 м на время. |
| **Плавание** | Плавание с доской. Закрепление навыков освоения в воде (уровень воды не выше чем по грудь). Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Погружение под воду с задержкой дыхания, с открытием глаз. Скольжение на груди и на спине. Игры «Мы пловцы», «Невод», «Умывание». Одежда пловца. Безопасность на воде. |
| **Спортивные и подвижные игры**  **Пионербол (5-6 кл.)**  **Волейбол (7-9 кл.)** | Пионербол: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. |
| **Баскетбол** | Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. |
| **Подвижные игры и игровые упражнения**  **Коррекционные** | «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок». |
| **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием** | «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний». |
| **С бегом на скорость** | «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты. |
| **С прыжками в высоту, длину** | «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки». |
| **С метанием мяча на дальность и в цель** | «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель». |
| **С элементами пионербола и волейбола** | «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу». |
| **С элементами баскетбола** | «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему». |
| **С элементами плавания**  **(на воде)** | «Хоровод»; «Кто быстрее»; «Невод»; «Торпеды»; «Утки-нырки». |
| **Игры на снегу, льду** | «Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше». |
| **Физкультурно-оздо­ровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания** | Утренняя гигиеническая зарядка (детские дома, школы-интернаты). 4-5 упражнений общеразвивающего характера. Физкультминутки на уроках с учетом статической нагрузки (пальчиковая гимнастика движения рук, головы, туловища). Прогулки после занятий и перед сном. |
|
|
|

**6. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 5 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.

5 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения | | |
| Гимнастика – 20 ч. | | | 5а | | 5в |
| 1. | 1 | Строевые упражнения (ходьба в различном темпе по диагонали; перестроение из колонны по одному в колонну по два(три); повороты налево, направо, кругом; понятие «интервал»; ходьба в обход с поворотами на углах; ходьба с остановками по сигналу) |  | |  |
| 2. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов ( упражнения на осанку; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости) |  | |  |
| 3. | 1 | Дыхательные упражнения (полное углубленное дыхание с различными движениями; дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях) |  | |  |
| 4. | 1 | Упражнения в расслаблении мышц (расслабление потряхивание конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении; чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприсяде с расслабленным и опущенным вперед туловищем; расслабление мышц после выполнения силовых упражнений) |  | |  |
| 25. | 1 | Основные положения движения головы, конечностей туловища (сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища; из И.п. ноги врозь, руки на пояс повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами; из И.п. ноги врозь, руки в сторону наклоны вперед с поворотами в сторону; наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук; отведение ног назад с подниманием рук вверх; переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в И.п.; лежа на животе, поочередное поднимание ног) |  | |  |
| 26. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; с большими обручами; с малыми мячами; с набивными мячами; на гимнастической скамейке) |  | |  |
| 27.  28. | 2 | Упражнения на гимнастической стенке.  Простые и смешанные висы и упоры. |  | |  |
| 29.  30. | 2 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад. |  | |  |
| 31.  32. | 2 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках. |  | |  |
| 74.  75. | 2 | Акробатические упражнения: «мост» из положения лежа. |  | |  |
| 33. | 1 | Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча до 2кг.; эстафета с переноской и передачей мячей; перенос гимнастической скамейки, гимнастического мата, гимнастического козла) |  | |  |
| 101. | 1 | Танцевальные упражнения (ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом) |  | |  |
| 102. | 1 | Лазание и перелезание (лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; лазание по накладной гимнастической скамейке под углом 45о; лазание по канату; подлезание под несколькими препятствиями) |  |  | |
| 103. | 1 | Равновесие (ходьба по гимнастической скамейке с ударом мяча о пол и его ловлей; повороты на гимнастической скамейке направо, налево; ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча; набивные мячи (бросание и ловля мяча) |  |  | |
| 104. | 1 | Опорный прыжок. |  |  | |
| 105. | 1 | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений. |  |  | |
| Легкая атлетика – 33ч. | | | | | |
| 5.  6.  88.  89. | 4. | Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы. |  | |  |
| 7. | 1. | Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4мин. |  | |  |
| 8. | 1. | Бег широким шагом на носках. |  | |  |
| 9.  10.  90.  91. | 4. | Бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта |  | |  |
| 11.  12. | 2. | Бег с преодолением препятствий. |  | |  |
| 13.  14.  92.  93. | 4. | Эстафетный бег (60м. по кругу) |  | |  |
| 15.  16. | 2. | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. |  | |  |
| 17.  18. | 2. | Прыжки через скакалку продвигаясь вперед. |  | |  |
| 19.  76. | 2. | Прыжки через набивные мячи произвольным способом. |  | |  |
| 77.  78.  7. | 3. | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. |  | |  |
| 80.  8. | 2. | Прыжки в высоту. |  | |  |
| 82.  83. | 2. | Метание теннисного мяча. |  | |  |
| 84.  85. | 2. | Метание мяча в вертикальную цель. |  | |  |
| 86.  87. | 2. | Метание мяча в движущуюся цель. |  | |  |
| Лыжная подготовка – 22ч. | | | | | |
| 43.  44. | 2. | Строевые упражнения. |  |  | |
| 45.  46.  47. | 3. | Повороты на лыжах (вокруг носков лыж) |  |  | |
| 48.  49.  50.  51.  52. | 5. | Передвижение ступающим шагом. |  |  | |
| 53.  54.  55.  56. | 4. | Передвижение скользящим шагом. |  |  | |
| 57.  58. | 2. | Спуск по склону в низкой стойке. |  |  | |
| 59.  60. | 2. | Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой» |  |  | |
| 61.  62.  63.  64. | 4. | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. |  |  | |
| Спортивные и подвижные игры – 30ч. | | | | | |
| 20.  21. | 2. | Пионербол. Правила игры, расстановка игроков на площадке. |  | |  |
| 2. | 1. | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. |  | |  |
| 23. | 1. | Ловля мяча над головой. |  | |  |
| 24. | 1. | Подача двумя руками снизу, боковая подача. |  | |  |
| 34.  35. | 2. | Розыгрыш мяча на три паса. |  | |  |
| 36.  37. | 2. | Учебная игра в пионербол. |  | |  |
| 38. | 1. | Баскетбол. Правила игры. Основная стойка. |  | |  |
| 39.  40. | 2. | Передвижение без мяча, с мячом. |  | |  |
| 41.  42.  65. | 3. | Ведение мяча на месте и в движении. |  | |  |
| 66.  67. | 2. | Ловля и передача мяча на месте, в движении. Повороты. |  | |  |
| 68.  69. | 2. | Подвижная игра «Вызов». |  | |  |
| 70. | 1. | Подвижная игра «Карусель». |  | |  |
| 71. | 1. | Подвижная игра «Пустое место». |  | |  |
| 72. | 1. | Лишний игрок. |  | |  |
| 73. | 1. | Подвижная игра «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». |  | |  |
| 94. | 1. | Подвижная игра «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой». |  | |  |
| 95. | 1. | Подвижная игра «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи пятнашки». |  | |  |
| 96.  97. | 2. | Подвижная игра «Лапта». Выбери место. |  | |  |
| 98.  99. | 2. | Подвижная игра «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему». |  | |  |
| 100. | 1. | Подвижная игра «Кто быстрее», «Невод». |  | |  |