|  |  |
| --- | --- |
| 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 6 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:*

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;

- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- для чего и когда применяются лыжи;

- правила передачи эстафеты;

- правила перехода;

- правила поведения игроков во время игры.

*Учащиеся должны уметь:*

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;

- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;

- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

- лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой;

- пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин.;

- правильно финишировать в беге на 60 м.;

- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»

- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м., пройти в быстром темпе 100-120 м. любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6º и длиной 50-60 м. в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км. 9девочки), 2 км. (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч;

- выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой);

- бросать в корзину двумя руками снизу с места.

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет  | Класс  | Часов в неделю | I четверть | II четверть | **I** **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год  |
| Физическаякультура | 6а | 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, сд. 12,0 - 12,50 м. 11,50 – 12,0 Прыжки через скакалку в макс. темпе, сд. 8 м. 8Подтягивание из виса, кол-во разм. 2-3Прыжок в длину с места, смд. 135 - 145м. 155 - 160Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во разд. 7Кроссовый бег, минд. 8м. 8Передвижение на лыжах, минд. 15м. 15Бег на 2000м, минд. без учета временим. без учета времениБег на 1000 м, мин, сд. 7,20 – 7,80м. 6,30 – 6,80Последовательное выполнение пяти кувырков, сд. 24 - 27м. 18 - 20Челночный бег 3×10 м, сд. 9,0м. 8,50 | Бег 60 м с низкого старта, сд. 12,50 - 13,0м. 12,0 - 12,50Прыжки через скакалку в макс. темпе, сд. 7м. 7Подтягивание из виса, кол-во разм. 2Прыжок в длину с места, смд. 130 - 135м. 150 - 155Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во разд. 5Кроссовый бег, минд. 6м. 6Передвижение на лыжах, минд. 10м. 10Бег на 2000м, минд. без учета временим. без учета времениБег на 1000 м, мин, сд. 7,80 – 8,20м. 6,80 – 7,30Последовательное выполнение пяти кувырков, сд. 27 - 30м. 20 - 25Челночный бег 3×10 м, сд. 9,50м. 9,0 | Выполнение заданий с помощью учителя |

**5. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала, направленность | Классы |
| 6 |
| **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 | Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали. |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:****— упражнения на осанку** | Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо. |
| **— дыхательные упражнения** | Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. |
| **— упражнения в расслаблении мышц** | Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. |
| **— основные положения движения головы, конечностей, туловища** | Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и. п. в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах захватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** | С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке. |
| **Упражнения на гимнастической стенке** | Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. |
| **Акробатические упражнения (элементы, связки).**Выполняются только после консультации врача. | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). «Шпагат» с опорой руками о пол. |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гим­настического козла вдвоем на расстояние до 8— Юм. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Пере­носка гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот. |
| **Танцевальные упражнения** | Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. |
| **Лазание и перелезание** | Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной переста­новкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. |
| **Равновесие** | Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и. п.). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных уп­ражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. |
| **Опорный прыжок** | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90º. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу). |
| **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** | Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из и. п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15с, не сообщая обучающимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, ис­ключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа. |
| **Легкая атлетика** Ходьба | Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. |
| **Бег** | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Беге преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м —2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. |
| **Прыжки** | Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «пе­решагивание», отработка отталкивания. |
| **Метание** | Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. |
| **Лыжная подготовка (практический материал)**В зависимости от климатических условий | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики). |
| **Коньки (дополнительный материал)** | Техника бега по прямой и по повороту. Бег по прямой, по повороту вправо, влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200—300 м. Бег на коньках 150 м на время. |
| **Плавание** | Плавание с другими приспособлениями. Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега по дну бассейна. Скольжение на груди и на спине, работая ногами. Плавание произвольным способом. Игры на воде: «Полоскание белья», «Море волнуется», «Сядь на дно», «Лягушата», «Пятнашки с поплавками», «Стрела». Требования к занятиям плаванием. |
| **Спортивные и подвижные игры** **Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)** | Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. |
| **Баскетбол** | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). |
| **Подвижные игры и игровые упражнения****Коррекционные** | «Что так притягивает»; «Словесная карусель»; «Что изменилось в строю»; «Метатели». |
| **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием** | «Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать». |
| **С бегом на скорость** | «Охрана пробежек»; «Вызов победителя»; «По кочкам и линиям»; Эстафеты с бегом. |
| **С прыжками в высоту, длину** | «Дотянись»; «Проверь сам»; «Установи рекорд». |
| **С метанием мяча на дальность и в цель** | «Сильный бросок»; «По­пади в цель». |
| **С элементами пионербола и волейбола** | «Мяч над веревкой»; «Вот так подача»; «Не дай мяч соседу». |
| **С элементами баскетбола** | «Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залетный мяч»; «Мяч в центре»; Эстафеты. |
| **С элементами плавания (на воде)** | «Рыбаки и рыбки»; «Салки в воде»; «Мяч водящему». |
| **Игры на снегу, льду** | «Слушай сигнал»; «Воробьи и вороны»; «Смелей вперед». |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания** | Утренняя гигиеническая гимнастика и гимнастика до начала учебных занятий (5-6 упражнений общеразвивающего характера).Физкультминутки на уроках.Физкультпаузы на уроках трудового обучения. Прогулки, подвижные игры. |
|
|
|

**6. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 6 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений, время | Всего часов |
| Гимнастика  | Легкая атлетика | Подвижные игры  | Лыжная подготовка, коньки |
| 20ч. | 33ч. | 30ч. | 22ч. | 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.

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-вочасов | Тема  | Сроки проведения |
|  Гимнастика – 20 ч. |  |
| 1. | 1 | Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; размыкание на вытянутые руки на месте и в движении; размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны; выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!», повороты кругом; ходьба по диагонали)  |  |
| 2. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов ( упражнения на осанку; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево - вправо) |  |
| 3. | 1 | Дыхательные упражнения (полное углубленное дыхание с различными движениями рук; дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях) |  |
| 4. | 1. | Основные положения движения головы, конечностей туловища |  |
| 25.26. | 2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; с большими обручами; со скакалкой; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке) |  |
| 27.28. | 2 | Упражнения на гимнастической стенке.  |  |
| 29.30. | 2 | Акробатические упражнения (элементы, связки)(стойки на лопатках перекатом назад из упора присев; кувырок вперед, назад; «шпагат» с опорой руками о пол) |  |
| 31.32. | 2 | Простые и смешанные висы и упоры. |  |
| 33. | 1 | Переноска груза и передача предметов (переноска 2-3 набивных мячей до 6-7кг.; переноска гимнастических матов, переноска гимнастического козла) |  |
| 105. | 1 | Танцевальные упражнения (ходьба под музыку; ходьба с остановками; танцевальный шаг на носках, шаг с подскоком, приставной шаг вперед) |  |
| 74.75. | 2 | Лазание и перелезание (по гимнастической стенке разными способами; лазание по гимнастической стенке с предметом в руке) |  |
| 101. | 1 | Равновесие (равновесие на правой, левой ноге; прыжки на одной ноге с продвижением вперед) |  |
| 102.103. | 2 | Опорный прыжок. |  |
| 104. | 1 | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений. |  |
|  Легкая атлетика – 33ч. |  |
|  Ходьба |  |
| 5.6. | 2 | Ходьба скрестным шагом, с изменением разновидностей |  |
| 7.8. | 2 | Ходьба с выполнением движений рук на координацию. |  |
| 76.77.78. | 3 | Ходьба с ускорением по диагонали. |  |
|  Бег |  |
| 9.10.11. | 3 | Медленный бег до 5мин. |  |
| 12.13.14. | 3 | Низкий старт бег 60м. |  |
| 15.16.79.80. | 4 | Эстафетный бег (встречная эстафета) |  |
|  Прыжки |  |
| 81.82. | 2 | На одной ноге, двух с поворотом направо, налево, с движением вперед |  |
| 17.18.19. | 3 | Прыжок в длину с разбега |  |
|  Метание |  |
| 83.84.85. | 3 | Метание малого мяча в вертикальную цель. |  |
| 86.87.88. | 3 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены. |  |
| 89.90. | 2 | Толкание набивного мяча 2 кг. с места. |  |
| 91.92.93. | 3 | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. |  |
|  Лыжная подготовка – 22ч. |  |
| 43.44.45.46. | 4 | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 47.48.49.50. | 4 | Подъем по склону ступающим шагом. |  |
| 51.52.53. | 3 | Повороты переступанием в движении. |  |
| 54.55. | 2 | Подъем «лесенкой». |  |
| 56.57. | 2 | Торможение «плугом». |  |
| 58.59.60. | 3 | Прохождение дистанции. |  |
| 61.62. | 2 | Подвижная игра «Кто дальше». |  |
| 63.64. | 2 | Подвижная игра «Пятнашки простые». |  |
|  Спортивные и подвижные игры – 30ч. |  |
| 20.21. | 2 | Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. |  |
| 22.23. | 2 | Подача, нижняя прямая.Подвижная игра «Мяч в воздухе». |  |
| 24. | 1 | Ловля мяча, розыгрыш мяча. |  |
| 34.35. | 2 | Учебная игра. |  |
| 36.37. | 2 | Волейбол. Правила игры. Стойки, перемещения. |  |
| 38.39. | 2 | Баскетбол. Правила поведения. Основные правила игры. |  |
| 40.41. | 2 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. |  |
| 42.65. | 2 | Остановка шагам. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. |  |
| 66. | 1 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. |  |
| 67.68. | 2 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. |  |
| 69.70. | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». |  |
| 71. | 1 | Эстафеты с ведением мяча. |  |
| 72. | 1 | Подвижные игры и игровые упражнения «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели». |  |
| 73. | 1 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Все на местах», «Запомни номер», «Выбери ведущего», «Запомни порядок». |  |
| 94. | 1 | Подвижные игры с бегом на скорость «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». |  |
| 95. | 1 | Подвижные игры с прыжками в длину «Дотянись», «Установи рекорд». |  |
| 96. | 1 | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «Сильный бросок», «Попади в цель». |  |
| 97. | 1 | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Мяч над веревкой», «Вот так подача», «Не дай мяч соседу». |  |
| 98. | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Перестрелки», «Защита укреплений», «Мяч в центре». |  |
| 99.100. | 1 | Учебная игра. Б/б. В/б. |  |