

Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению педагогическим советом
протокол от _____ № ____

Утверждена
приказом от _____ № _____

**Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 4 класса
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1**

Составитель:
учитель Д.С.Володин

2021г.

Пояснительная записка

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

Целью данного учебного предмета является коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с нарушением интеллекта.

Задачи:

- формирование и развитие у обучающихся с нарушением интеллекта двигательной активности и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обеспечение знаниями в области культуры здоровья;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура (адаптивная)», который имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлен на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением интеллекта к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся класса. Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

Нормативная база

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
3. Учебным планом;
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
5. Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Сведения о примерной программе

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой – М.: «Просвещение», 2013г.).

Учебником рабочая программа не обеспечена.

Обоснование выбора программы

Программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью, примерной адаптированной общеобразовательной программой; рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ, в полном объеме соответствует образовательным целям школы-интерната.

Программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; обеспечивает условия для реализации

практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся, имеющих интеллектуальные отклонения.

Внесённые изменения

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
- включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с умственной отсталостью («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

В связи с этим в программе по физической культуре предусматривается концентрическое распределение материала. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний. Неоднократное возвращение к воспроизведению знаний, полученных в предыдущих концентриках, включение изученных понятий в новые связи и отношения позволяют умственно отсталому школьнику овладеть ими сознательно и прочно.

На каждый изучаемый раздел в программе отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в

обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

Место и роль учебного предмета

Программа строится так, чтобы дать обучающимся представления о значении физической культуры в их личностном становлении.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 1–4 классах.

Распределение учебного времени по классам выглядит следующим образом:

- в 1 классе – 99 часов (33 недели по 3 часа);
- во 2 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);
- в 3 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);
- в 4 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);

Информация о количестве учебных часов

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в основной школе выделяется в 4 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Основной формой учебного процесса является урок. В практике используются следующие типы урока:

- урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно- обобщающий урок).

Технологии обучения:

- традиционное обучение;
- лично – ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность;
- интерактивное обучение.

Виды и формы контроля:

- текущий контроль;
- контрольные нормативы.

Планируемый уровень подготовки выпускников

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на уроках по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных и предметных результатов.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Во время обучения в классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета.

Сведения об используемом учебнике

Учебником предмет «Физическая культура» не обеспечен.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с

отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног в длину, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.);

перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Учебно – тематический план

	4 класс
Основы знаний	5
Гимнастика	20
Легкая атлетика	36
Подвижные игры	26
Лыжная подготовка	15
Общее количество часов	102

Требования к уровню подготовки обучающихся

У обучающихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом;
- выполнять строевые упражнения;

Литература и средства обучения

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
4. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
5. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
7. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В .Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
8. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
10. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

Описание материально – технического обеспечения

Учебно-практическое оборудование

- 1.** Канат для лазанья
- 2.** Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 3.** Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 4.** Скакалка гимнастическая
- 5.** Мат гимнастический
- 6.** Гимнастические палки
- 7.** Стенка гимнастическая
- 8.** Кегли
- 9.** Обручи
- 10.** Флажки
- 11.** Рулетка измерительная

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре

4 класс

I Четверть

Количество часов: 26

Материал: легкая атлетика-10; гимнастика-6; подвижные игры- 10

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения		Методические указания
		план	факт	
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Травматизм во время занятий и его предупреждение. Стр. упр. Ходьба и бег. Комплекс утренней гимнастики.			Рассказать о технике безопасности.
		1.09		Указать на основные причины травматизма.
2	Стр. упр. Ходьба с чередованием с бегом. Общеразвивающие и корригирующие упр. Утренняя физзарядка. Тестирование в беге на 30м. Игра	3.09		Осанка в строю. Ритм в беге.
3	Стр. упр. Ходьба с чередованием с бегом. Общеразвивающие и корригирующие упр. Утренняя физзарядка. Тестирование в беге на 30м. Игра	6.09		Осанка в строю. Ритм в беге.
4	Стр. упр. Ходьба с чередованием с бегом. Общеразвивающие и корригирующие упр. Утренняя физзарядка. Тестирование в беге на 30м. Игра	8.09		Осанка в строю. Ритм в беге.
5	Стр. упр. Ходьба и бег до 3х минут. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Бег на скорость. Прыжки в длину. Метание. Тестирование в метании.	10.09		Четкость в поворотах и ходьбе в ногу. Выполнение команд при низком старте. Сгибание ног в прыжках.
6	Стр. упр. Ходьба и бег до 3х минут. Основные положения и	13.09		Четкость в поворотах и ходьбе в ногу.

	движения рук, ног и туловища. Бег на скорость. Прыжки в длину. Метание. Тестирование в метании.			Выполнение команд при низком старте. Сгибание ног в прыжках.
7	Стр. упр. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Бег до 3х минут. Бег с низкого старта. Прыжки в длину «согнув ноги». Метание мяча на дальность.	15.09		Отрабатывать бег с низкого старта, резкий толчок и сгибание ног в прыжках, технику метания.
8	Стр. упр. Основные движения рук, ног и туловища. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	17.09		Отрабатывать бег с низкого старта, резкий толчок и сгибание ног в прыжках, технику метания.
9	Стр. упр. Основные движения рук, ног и туловища. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	20.09		Расчет в строю, повороты в движении. Положение корпуса в беге и метании.
10	Стр. упр. Основные движения рук, ног и туловища. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	22.09		Расчет в строю, повороты в движении. Положение корпуса в беге и метании.
11	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на развитие пространственной и временной дифференцировки. Упр. в равновесии. Эстафета с переноской предметов.	24.09		Точность в равновесии. Развитие ориентировки.
12	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на развитие пространственной и временной дифференцировки. Упр. в равновесии. Эстафета с переноской предметов.	27.09		Точность в равновесии. Развитие ориентировки.
13	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на развитие ориентировки и точности движений. Упр. в равновесии. Игра-Невод.	29.09		Развитие быстроты ориентировки. Точность движений в равновесии.
14	Стр.упр. Упр. с гимнастическими	1.10		Развитие быстроты

	палками. Упр. на развитие ориентировки и точности движений. Упр. в равновесии. Игра-Невод.			ориентировки. Точность движений в равновесии.
15	Стр.упр. Упр. на осанку и дыхательные упр. Упр. на укрепление мышц пальцев и кистей рук. Опорный прыжок. Игра-Невод.	4.10		Наскок на мостик и группировка в прыжке.
16	Стр.упр. Упр. на осанку и дыхательные упр. Упр. на укрепление мышц пальцев и кистей рук. Опорный прыжок. Игра-Невод.	6.10		Наскок на мостик и группировка в прыжке.
17	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на расслабление после силовых упр и бег. Пионербол - правила. Передача и ловля мяча. Подача мяча.	8.10		Объяснение основных правил в игре.
18	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на расслабление после силовых упр и бег. Пионербол - правила. Передача и ловля мяча. Подача мяча.	11.10		Игра у сетки. Правила передачи мяча. Ошибки в игре.
19	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на расслабление после силовых упр и бег. Пионербол - правила. Передача и ловля мяча. Подача мяча.	13.10		Правила перехода по площадке. Тактика игры.
20	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на расслабление после силовых упр и бег. Пионербол - правила. Передача и ловля мяча. Подача мяча.	15.10		Тактика игры.
21	Стр.упр. ОРУ. Эстафеты.	18.10		Повторение техники эстафет.
22	Стр.упр. ОРУ. Эстафеты.	20.10		Повторение техники эстафет.
23	Стр.упр. ОРУ. Подвижная игра – охотники и утки.	22.10		Изучение правил игры.
24	Стр.упр. ОРУ. Подвижная игра – охотники и утки.	25.10		Повторение правил игры.
25	Стр.упр. ОРУ. Веселые старты.	27.10		
26	Стр.упр. ОРУ. Веселые старты.	29.10		

II Четверть

Количество часов: 20

Материал: гимнастика-9, подвижные игры-11.

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения		Методические указания
		план	факт	
1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ и корригирующие упр. Лазание и перелезание. Эстафеты.			Правила поведения на уроках гимнастикой.
		15.11		
2	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Лазание и перелезание. Упр. в равновесии. Эстафеты.	17.11		Устойчивость в равновесии.
3	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Лазание и перелезание. Упр. в равновесии. Эстафеты.	19.11		Устойчивость в равновесии.
4	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на укрепление мышц рук и ног. Опорный прыжок.	22.11		Наскок на мост и выход на козла.
5	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на укрепление мышц рук и ног. Опорный прыжок.	24.11		Наскок на мост и выход на козла.
6	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на укрепление мышц рук и ног. Опорный прыжок.	26.11		Наскок на мост-выход на козла-соскок в стойку.
7	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Упр. на укрепление	29.11		Устойчивость и точность в упр. в

	мышц туловища. Упр. в равновесии. Лазание и перелезание.			равновесии.
8	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Упр. на укрепление мышц туловища. Лазание и перелезание. Равновесие на низком бревне.	1.12		«Ласточка» в равновесии.
9	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Упр. на укрепление мышц туловища. Лазание и перелезание. Равновесие на низком бревне.	3.12		Ласточка» в равновесии .
10	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. на укрепление мышц рук. Подвижные игры и эстафеты.	6.12		Развитие ориентировки и быстроты в играх.
11	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. на укрепление мышц рук. Подвижные игры и эстафеты.	8.12		Развитие ориентировки и быстроты в играх.
12	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. на укрепление мышц рук. Подвижные игры и эстафеты.	10.12		Развитие ориентировки и быстроты в играх.
13	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	13.12		Приемы и передачи мяча в играх и эстафетах.
14	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	15.12		Приемы и передачи мяча в играх и эстафетах.
15	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	17.12		Приемы и передачи мяча в играх и эстафетах.

16	Стр.упр. Упр. для голеностопного сустава и стоп. Элементы игры в пионербол.	20.12		Приемы передачи и подачи мяча.
17	Стр.упр. Упр. для голеностопного сустава и стоп. Элементы игры в пионербол.	22.12		Приемы передачи и подачи мяча.
18	Стр.упр. Упр. для голеностопного сустава и стоп. Элементы игры в пионербол.	24.12		Приемы передачи и подачи мяча.
19	Стр.упр. Упр. для голеностопного сустава и стоп. Элементы игры в пионербол.	27.12		Правила игры и ведение счета.
20	Стр.упр. ОРУ. Веселые старты.	29.12		Отработка быстроты выполнения изученных эстафет.
21	Стр.упр. ОРУ. Веселые старты.			Отработка быстроты выполнения изученных эстафет.

