

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 28 г. ТУЛУНА»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол № 1 от 30. 08. 2023

СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора по УР  
Михайлова Л.В  
30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 66  
От 31. 08. 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
7 класс  
(вариант 2)  
2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель Е.Л.Петух

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 7 класса (Вариант 2) составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа №28 г. Тулуна» (Приказ «Об утверждении адаптированных программ» от 31.08.2023г. № 66).

Программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Адаптивная Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся. 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.

### **Цель программы «Адаптивная физическая культура»:**

освоение обучающимися системы двигательных координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

### **Задачи:**

1. совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
2. формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
3. укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
4. улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
5. стимуляция появления новых движений;
6. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
7. обучение переходу из одной позы в другую;
8. развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;

9. приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие крупной моторики и координации;
- обогащение словаря.

**Воспитательные задачи:** получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

**Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 7 класса. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей кл трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей.

Уроки по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» проводятся 3 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития ребенка.

**Методы, формы обучения**

Успешность обучения детей зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания урока, уровня возможностей детей. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

- подражание действиям взрослого;
- жестовая инструкция;

· собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;  
Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

- обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
- процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося (воспитанника) базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
- детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
- большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
- обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений ребенка.

### **Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов**

Уроки по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Двигательное развитие», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом в 7 классе на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура».**

#### ***Личностные результаты.***

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

#### ***Предметные результаты***

- повышение реабилитационного потенциала коррекцию физического развития.
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой;

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение выполнять движения, действия по показу, словесной инструкции;
- умение делать простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- умение ходить под хлопки;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, умение ловить мяч, брошенный учителем;
- умение сохранять равновесие в процессе движения по сенсорным тропам и дорожкам.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре 4 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Гимнастика с основами акробатики 31 час**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

## **Легкая атлетика 28 часов**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

## **Лыжная подготовка 12 часов**

1. Техника ступающего шага на лыжах
2. Техника поворота лыж переступанием
3. Техника скользящего шага
4. Техника спуска и подъёма
5. Техника торможения
6. Движение змейкой
7. Прохождение дистанций 1 км, 1,5 км
8. Подвижные игры на лыжах

## **Подвижные игры 27 часов**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Календарно-тематическое планирование по предмету  
«Адаптивная физическая культура».**

**7класс (вариант2)**

№ раздела	№ темы в разделе	Тема, раздел	Виды деятельности	Кол-во часов в разделе	Кол-во часов по теме	дата
<i>1 четверть 24 часа</i>						
1	1.1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег в колонне, с заданиями.	Ознакомление учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности; изучение комплекса упражнений без предмета (элементы утренней зарядки); изучение организованного построения по сигналу учителя в одну шеренгу; изучение требований игры «По местам» и умение выполнять их.	13	1	
	1.2	Ходьба в чередовании с бегом.	Закрепление навыков построения в одну шеренгу; изучение организованного перехода с одного места занятий на другое; повторение комплекса упражнений; изучения типов ходьбы, переход с ходьбы в бег.		1	
	1.3	Ходьба в чередовании с бегом.	Закрепление навыков построения в одну шеренгу; изучение		1	

		организованного переходу с одного места занятий на другое; повторение комплекса упражнений; изучения типов ходьбы, переход с ходьбы в бег.			
1.4	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты»	Построение в одну шеренгу. Чередование бега и ходьбы по одному, парами. Прыжки на месте на двух ногах, прыжки «по кочкам», Прыжок в длину с места. Под руководством учителя дети выполняют подготовительные упражнения: прыжки на месте, прыжки на двух ногах вправо, влево, вперед.		1	
1.4	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	Построение в одну шеренгу. ОРУ. Изучение навыков метания (постановка рук и ног); совершенствование навыков ходьбы по ориентирам; изучение игры «Попади в цель».		1	
1.5	Бег 30м.	Закрепление выполнения общеразвивающих упражнений без предмета; выполнение команды «Направо!» «Налево!»		1	
1.6	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	Построение в одну шеренгу. ОРУ. Изучение навыков метания (постановка рук и ног); совершенствование навыков ходьбы по ориентирам; изучение игры «Попади в цель».		1	

	1.7	Метание мяча в горизонтальную цель	Ознакомление учащихся с задачами на третью четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений(с малыми мячами); разучивание игры «Слушай сигнал», «Совушка».		1	
	1.8	Прыжки в длину с места.	Построение в одну шеренгу. Чередование бега и ходьбы по одному, парами. Прыжки на месте на двух ногах, прыжки «по кочкам», Прыжок в длину с места. Под руководством учителя дети выполняют подготовительные упражнения: прыжки на месте, прыжки на двух ногах вправо, влево, вперед.		1	
	1.9	Медленный бег до 3 мин	ОРУ с обручем. Обучение постановки ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, дышать носом с изменением темпа (по свистку менять направление бега). Игра «Салки».		1	
	1.10	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Прыжки на скакалке.	Построение. Разминка. Ходьба по кругу, по диагонали и скамейке ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.Прыжки на скакалке.		1	
	1.11	Эстафеты с предметами	Ознакомление учащихся с санитарно-		1	

			гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности во время соревнований. Развитие навыков коммуникативного общения			
	1.12	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. Обучение постановки ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, дышать носом с изменением темпа (по свистку менять направление бега). Игра «Салки».		1	
2	2.1	Подвижные игры. ТБ на занятиях спортивными играми. Коррекционные игры.	Ознакомление учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности при подвижных играх. ОРУ со скакалкой. Игра на внимание «Слушай сигнал».	12	1	
	2.2	Игры с элементами ОРУ. Подтягивания	Ознакомление с различными видами построений и перестроений, с играми "Словесная карусель", "Обманчивые движения",		1	
	2.3	Подвижные игры с мячом.	Обучить выполнение упражнений (с малыми мячами); "Мяч		1	

			среднему"; "Увертывайся от мяча"			
2.4	Игры с бегом.	Обучение бега с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 20 м.		1		
2.5	Игры с прыжками.	Прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, элементы прыжка:		1		
2.6	Игры с элементами ОРУ. Подтягивания	Ознакомление с различными видами построений и перестроений, с играми "Запрещенное движение", "Хитрая лиса",		1		
2.7	Эстафеты с предметами.	Медленный бег. ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с мячом, кегли, кочки, обручи.		1		
2.8	Игры с прыжками на двух ногах.	Построение в колонну по одному. Выполнение команды «Направо!». Построение в одну шеренгу. Обучение повороту налево. Игры "Дотянись"; "Проверь сам"		1		
2.9	Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	Закрепить выполнение упражнений (с малыми мячами); "Сильный бросок"; "Попади в цель"		1		

	2.10	Игры с бросками и метанием.	Разучивание игр «Слушай сигнал», «Совушка».		1	
	2.11	Игры с прыжками на двух ногах.	Построение в колонну по одному. Выполнение команды «Направо!». Построение в одну шеренгу. Обучение повороту налево. Игры «Зайцы в огороде»; "Проверь сам"		1	
	2.12	Игры с бегом.	Обучение бега с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному. Подвижные игры «Кошки-мышки», «Тройка»		1	
			II четверть 23 часов			
3	3.1	Гимнастика Инструктаж по ТБ. Построения в шеренгу, колонну.	Ознакомление учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности; изучение комплекса упражнений без предмета (элементы утренней зарядки); изучение организованного построения по сигналу учителя в одну шеренгу; изучение требований игры «По местам» и умение выполнять их.	23	1	
	3.2.	Понятие колонна. Построение, перестроение.	Построение в одну шеренгу. Медленная ходьба на носках, на		1	

			<p>внешнем и внутреннем сводах стопы, затем на пятках. Чередование бега и ходьбы по одному, парами. Построение в рассыпную. По команде учителя дети строятся парами, кто с кем хочет. Затем они поворачиваются к учителю так, чтобы образовалась колонна по два. Медленная ходьба парами.</p>			
3.3	Повороты по ориентирам.	<p>Построение в шеренгу. Игра «По местам». Построение в колонну по одному. Выполнение команды «Направо!». Построение в одну шеренгу. Обучение повороту налево. Дети поднимают левую руку, учитель напоминает, что надо поворачиваться налево (лицом к нему). Выполнение этой команды проводится 3—4 раза. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.</p>		1		
3.4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные положения рук, ног, туловища.	<p>Ходьба на носках с различным положением рук, с сохранением правильной осанки. Медленный бег с сохранением правильной осанки. По первой полосе ученики идут — руки в стороны;</p>		1		

			по второй полосе — руки вверх; по третьей полосе — обыкновенная ходьба. При повторном прохождении по первой полосе — приставными шагами, левым боком вперед, руки в стороны; по второй полосе — то же, но правым боком вперед, руки вверх; по третьей полосе — обыкновенная ходьба.			
3.5	Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба с сохранением правильной осанки. При ходьбе голову не опускать, плечи расправить, размахивать руками, ноги поднимать выше, идти друг за другом, сохраняя дистанцию. Перестроение из шеренги по одному в круг.		1		
3.6	ОРУ с предметами.	Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый-второй, построение в шеренгу по два. Ходьба с сохранением правильной осанки. При ходьбе голову не опускать, плечи расправить, размахивать руками, ноги поднимать выше, идти друг за другом, сохраняя дистанцию. Выполнение команд: «Направляющий на месте!», «Класс стой, раз-два!», «Поворот		1		

			направо!». У детей в правой руке мяч. Учитель разрешает стукнуть мяч об пол, поймать и взять в руки, прокатить по полу, опять поймать, а затем взять в руки.			
	3.7	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.				
	3.8	ОРУ на формирование правильной осанки.	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.		1	
	3.9	Лазание по гимнастической скамейке.	Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).		1	

	3.10	Лазание по гимнастической стенке.	Построение. ОРУ. Упражнения на растяжку мышц. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.		1	
	3.11	Перелазания через препятствия.	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, ходьба змейкой		1	
	3.12	Подлезания под препятствия.	ОРУ под счёт учителя. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см		1	
	3.13	Развитие гибкости	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.		1	
	3.14	Упражнения в висе и упорах.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической		1	

			<p>лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись).</p> <p>Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».</p>			
	3.15	Развитие скоростно-силовых способностей	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».</p>		1	
	3.16	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	<p>ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»</p>			
	3.17					

	3.18	Упражнения в равновесии на месте.	Построение. ОРУ с предметами. Упражнения на месте «Ласточка» с удержанием равновесия. Повороты кругом без контроля зрения.		1	
	3.19	Упражнения в равновесии в движении.	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. Повороты в приседе, на носках.		1	
	3.20	Упражнения пространственно-временную дифференцировку на месте	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.		1	
	3.21	Игры на развитие ловкости	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. –		1	

			медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты			
	3.22	Развитие координационных способностей	ОРУ с обручем. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»		1	
	3.23	Упражнения пространственно-временную дифференцировку в движении	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место.		1	

№	№	Тема, раздел	Вид	К	К	д
---	---	--------------	-----	---	---	---

р а з д е л а	т е м ы  в р а з д е л е		ы д е я т е л ь н о с т и	о л - в о ч а с о в  в р а з д е л е	о л - в о ч а с о в  п о т е м е	а т а
<i>III четверть 30 часов</i>						
4	4 . 1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Ходьба приставным шагом.	Х о д у р о к а. П о с т р о е н и е у ш к о л ы. П е р е д в и ж е н и е к м е с т у п р о в е д е н и я з а н я т и й. П о с т р о е	6	1	

			ние в одн у шер енгу . Об щер азви ваю щие упр ажн ени я. Доб авит ь зада ния: ход ьба на мес те, на лыж ах, ход ьба влев о, впр аво, при став ным и шаг ами. О буч ени е:		
--	--	--	---	--	--

			ПОД НЯТЬ ЛЫЖ У ТАКИ М ОБР АЗО М, ЧТО БЫ ЕЕ ПЯТ КА БЫЛ А НИЖ Е УРО ВНЯ НОС КА. Нау ЧИТ Ь ДЕЛА ТЬ ПРИ СТАВ НОЙ ШАГ: ВЛЕВ О, ВПР АВО — ТАК, ЧТО БЫ ЛЫЖ И СТАВ ИЛИ СЬ ПАР		
--	--	--	---	--	--

			алле льн о. Под нять лев ую лыж у (пят ка не ниж е нос ка), пос тави ть ее на пол шаг а влев о, так же под ним ая пра вую лыж у, при став ить ее к лев ой. Пов тор ить это		
--	--	--	--	--	--

			ПОД ГОТО ВИТЕ ЛЬН ОЕ УПР АЖН ЕНИ Е 5— 6 РАЗ ПО ЧЕТ ЫРЕ - ПЯТЬ ШАГ ОВ В КАЖ ДУЮ СТО РО НУ. Пер естр ОИТ Ь УЧА ЩИХ СЯ В КОЛ ОНН У ПО ОДН ОМУ. Игр а «К Дед у Мор озу в гост и».		
--	--	--	---	--	--

			П остр оени е в одну шер енгу . Расч ет. Пере стро ение в коло нну по одно му. Под гото вка лыж к пере носу . Орга низо ванн ое возв ращ ение в шко лу.			
4 . 2	Передвижение ступающим шагом		Зак реп лен ие нав		1	

			ЫКО В пос трое ния В одн у шер енгу ; изу чен ие орга низ ова нно го пер ехо ду с одн ого мес та заня тий на дру гое; пов торе ние ком пле кса упр ажн ени й; изу чен ия тип		
--	--	--	--	--	--

			ов ход ьбы, пер ехо д с ход ьбы в бег.			
4 . 3	Скользющий шаг на лыжах без палок		Озн ако мит ь уч- ся с сан ита рно гиги ени ческ ими , дви гате льн ыми треб ова ния ми. Тех ник ой безо пас нос ти. Пос трое ние в шер енгу		1	

			по пор ядк у и рос у уч- ся. Обр атит ь вни ман ие на вне шни й вид зан- ся. (фо рма) , Поп рос ить уча щих ся под нять по оче ред и пра вую и лев ую рук у. Сде лать		
--	--	--	---	--	--

			неск оль ко пов оро тов к окн у, к две ри, к стен е. При пов оро тах дет и дол жны пок азы вать , в как ую стор ону они пов ора чив ают ся: нап рав о — пра вая рук а ввер х,		
--	--	--	---	--	--

			нал ево — лева я рук а ввер х. Пов тор ить ком анд ы: «Ст ано вись !», «Пр аву ю рук у под нять !», «На пра во!» . Уча щие ся, вста вши е на лыж и, не дож ида ютс я дру		
--	--	--	---	--	--

			гих, ката ютс я по уче бно й лыж не. По ком анд е учи теля все стро ятся в шер енгу по одн ому. Рас чет по пор ядк у. Упр ажн ени я на лыж ах 1. И. п. — осн овн ая сто йка.		
--	--	--	---	--	--

			<p>В. — под нять рук и ввер х, опу стит ь вни з. 2. И. П. — осн овн ая сто йка.</p> <p>В. — под нять рук и ввер х, при сест ь, тяж есть тела пер енес ти впр аво, слег ка под няв</p>		
--	--	--	---	--	--

			лев ую ног у над снег ом (ото рват ь от снег а). З. И. п. — осн овн ая сто йка.  В. — при сест ь, рук и вни з, тяж есть тела пер енес ти влев о, нев ысо ко под нять над снег		
--	--	--	---	--	--

			<p>ом пра вую ног у (ото рват ь от снег а). 4. И. п. — осн овн ая сто йка.</p> <p>В. — под нять нос ки лыж , ход ьба на мес те; ход ьба сту паю щи м шаг ом с про дви жен ием впе</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>ред.</p> <p>Про изво льн ое ката ние на льж ах сту паю щи м шаг ом (2— 3 мин ).</p> <p>Пер едв иже ние ско льзя щи м шаг ом. При обу чен ии пер едв иже нию ско льзя щи м шаг</p>		
--	--	--	--	--	--

			ом след ует уде лит ь вни ман ие сгиб ани ю ног в кол еня х при ско льж ени и. Для этого, стоя на мес те, дел ать пол упр исе д, зате м вып рям итьс я. Пов тор ить это		
--	--	--	--	--	--

			дви жен ие 4— 5 раз. Уча щие ся стан овят ся в круг и дви гаю тся дру г за дру гом, ско льзя на согн уты х нога х. Есл и буд ут ско льзи ть на пря мых нога х, то над о оста нов		
--	--	--	--	--	--

			ить дви жен ие, поп рос ить их при нять пол оже ние пол упр исе да и разр еши ть про дол жат ь дви жен ие. Игр а «де ду мор озу»		
4 . 4	Скользющий шаг на лыжах без палок		Озн ако мит ь уч- ся с сан ита рно гиги ени	1	

			ческ ими , дви гате льн ыми треб ова ния ми. Тех ник ой безо пас нос ти. Пос трое ние в шер енгу по пор ядк у и рос у уч- ся. Обр атит ь вни ман ие на вне шни й вид зан- ся.		
--	--	--	---	--	--

			(форма) , Попросить учащихся поднять по очереди и правую и левую руку. Сделать несколько поворотов к окну, к двери, к стене. При поворотах дети дол		
--	--	--	---	--	--

			ЖНЫ ПОК АЗЫ ВАТЬ , В КАК УЮ СТОРО НУ ОНИ ПОВ ОРА ЧИВ АЮТ СЯ: НАП РАВ О — ПРА ВАЯ РУК А ВВЕР Х, НАЛ ЕВО — ЛЕВА Я РУК А ВВЕР Х. ПОВ ТОР ИТЬ КОМ АНД Ы: «Ст АНО ВИСЬ !», «Пр АВУ		
--	--	--	---	--	--

			ю рук у под нять !», «На пра во!» . Уча щие ся, вста вши е на лыж и, не дож ида ютс я дру гих, ката ютс я по уче бно й лыж не. По ком анд е учи теля все стро ятся в шер енгу		
--	--	--	--	--	--

				по одн ому. Рас чет по пор ядк у. Упр ажн ени я на лыж ах 1. И. п. — осн овн ая сто йка.  В. — под нять рук и ввер х, опу стит ь вни з. 2. И. п. — осн овн ая сто йка.		
--	--	--	--	--	--	--

			<p>В. — под нять рук и ввер х, при сест ь, тяж есть тела пер енес ти впр аво, слег ка под няв лев ую ног у над снег ом (ото рват ь от снег а). З. И. п. — осн овн ая сто йка.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>В. — при сест ь, рук и вни з, тяж есть тела пер енес ти влев о, нев ысо ко под нять над снег ом пра вую ног у (ото рват ь от снег а). 4. И. п. — осн овн ая сто йка.</p> <p>В. —</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>ПОД НЯТЬ НОС КИ ЛЫЖ , ХОД ЬБА НА МЕС ТЕ; ХОД ЬБА СТУ ПАЮ ЩИ М ШАГ ОМ С ПРО ДВИ ЖЕН ИЕМ ВПЕ РЕД.</p> <p>Про изво льн ое ката ние на ЛЫЖ АХ СТУ ПАЮ ЩИ М ШАГ ОМ (2— 3 МИН ).</p>		
--	--	--	---	--	--

			Пер едв иже ние ско льзя щи м шаг ом. При обу чен ии пер едв иже нию ско льзя щи м шаг ом след ует уде лит ь вни ман ие сгиб ани ю ног в кол еня х при ско льж ени		
--	--	--	---	--	--

			и. Для этого, стоя на месте, сдел ать пол упр исе д, зате м вып рям итьс я. Пов тор ить это дви жен ие 4— 5 раз. Уча щие ся стан овят ся в круг и дви гаю тся дру г за дру гом,		
--	--	--	---	--	--

			ско льзя на согн уты х нога х. Есл и буд ут ско льзи ть на пря мых нога х, то над о оста нов ить дви жен ие, поп рос ить их при нять пол оже ние пол упр исе да и разр еши ть про		
--	--	--	---	--	--

			дол жат ь дви жен ие. Игр а «де ду мор озу»		
4 . 6	С к о л ь з я щ и й  ш а г  н а  л ы ж а х  б е з  п а л о		Озн ако мит ь уч- ся с сан ита рно гиги ени ческ ими , дви гате льн ыми треб ова ния ми. Тех ник ой безо пас нос ти. Пос трое ние	1	

			В шер енгу по пор ядк у и рос у уч- ся. Обр атит ь вни ман ие на вне шни й вид зан- ся. (фо рма) , Поп рос ить уча щих ся под нять по оче ред и пра вую и лев ую рук		
--	--	--	--	--	--

			у. Сде лать неск оль ко пов оро тов к окн у, к две ри, к стен е. При пов оро тах дет и дол жны пок азы вать , в как ую стор ону они пов ора чив ают ся: нап рав о — пра вая рук		
--	--	--	---	--	--

			<p>а ввер х, нал ево — лева я рук а ввер х. Пов тор ить ком анд ы: «Ст ано вись !», «Пр аву ю рук у под нять !», «На пра во!» . Уча щие ся, вста вши е на льж и, не дож ида</p>		
--	--	--	---	--	--

			ютс я дру гих, ката ютс я по уче бно й лыж не. По ком анд е учи теля все стро ятся в шер енгу по одн ому. Рас чет по пор ядк у. Упр ажн ени я на лыж ах 1. И. п. — осн овн ая		
--	--	--	---	--	--

			сто йка.  В. — под нять рук и ввер х, опу стит ь вни з. 2. И. П. — осн овн ая сто йка.  В. — под нять рук и ввер х, при сест ь, тяж есть тела пер енес ти впр аво, слег		
--	--	--	---	--	--

			ка под няв лев ую ног у над снег ом (ото рват ь от снег а). З. И. п. — осн овн ая сто йка.  В. — при сест ь, рук и вни з, тяж есть тела пер енес ти влев о, нев ысо ко под		
--	--	--	--	--	--

			НЯТЬ над снег ом пра вую ног у (ото рват ь от снег а). 4. И. П. — осн овн ая сто йка.  В. — под нять нос ки лыж , ход ьба на мес те; ход ьба сту паю щи м шаг ом с про дви		
--	--	--	--	--	--

			<p>жен ием впе ред.</p> <p>Про изво льн ое ката ние на льж ах сту паю щи м шаг ом (2— 3 мин ).</p> <p>Пер едв иже ние ско льзя щи м шаг ом. При обу чен ии пер едв иже нию ско льзя</p>		
--	--	--	---	--	--

				щи м шаг ом след ует уде лит ь вни ман ие сгиб ани ю ног в кол еня х при ско льж ени и. Для этого, стоя на мес те, дел ать пол упр исе д, зате м вып рям итьс я. Пов			
--	--	--	--	---	--	--	--

			тор ить это дви жен ие 4— 5 раз. Уча щие ся стан овят ся в круг и дви гаю тся дру г за дру гом, ско льзя на согн уты х нога х. Есл и буд ут ско льзя ть на пря мых нога х, то над		
--	--	--	---	--	--

			о оста нов ить дви жен ие, поп рос ить их при нять пол оже ние пол упр исе да и разр еши ть про дол жат ь дви жен ие. Игр а «де ду мор озу»			
4 · 7	Повороты переступанием		Х од уро ка. Пос трое ние с		1	

			ЛЫЖ ами в рук ах. При гото вле ние к уро ку. Рас чет на пер вый - втор ой. Вып олн ени е ком анд: «Ра вня йся! », «См ирн о!» (обр атит ь вни ман ие на пол оже ние лыж ных		
--	--	--	---	--	--

				пал ок: они дол жны быт ь при жат ы к тул ови щу). Пов тор ить 5— 6 раз. Учи тель опр дел яет пор ядо к про веде ния заня тий: О буч ени е пов оро ту на мес те пер есту пан			
--	--	--	--	--	--	--	--

			и ем. Учи тель пок азы вает пов оро т. Уча щие ся пос трое ны в одн у шер енгу на расс тоя нии пал ки. Пок аз: пер ено с тела на пра вую лыж у, разв оро т тул ови ща к скл		
--	--	--	---	--	--

			ону. Как толь ко лева я ЛЫЖ а ПЛО ТНО вста нет на снег , дел ать шаг в стор ону, упи раяс ь пра вой ног ой, а зате м отта лки ваяс ь ею. Пов тор ить 3— 4 раза .Игр а «Кт		
--	--	--	---	--	--

			о даль ше? ». Уча щие ся выс тра ива ютс я на скл оне в одн у шер енгу . По ком анд е учи теля нач ина ют спу ск. Поб ежд ает тот, у кого сам ый луч ший резу льта т. Пов тор		
--	--	--	---	--	--

			ить 2— 3 раза .		
4 · 8	Повороты переступанием		Х од уро ка. Пос трое ние с лыж ами в рук ах. При гото вле ние к уро ку. Рас чет на пер вый - втор ой. Вып олн ени е ком анд: «Ра вня йсь! », «См ирн	1	

			о!» (обр атит ь вни ман ие на пол оже ние лыж ных пал ок: они дол жны быт ь при жат ы к тул ови щу). Пов тор ить 5— 6 раз. Учи тель опр едел яет пор ядо к про веде ния заня тий:		
--	--	--	---	--	--

			О буч ени е пов оро ту на мес те пер есту пан ием. Учи тель пок азы вает пов оро т. Уча щие ся пос трое ны в одн у шер енгу на расс тоя нии пал ки. Пок аз: пер ено с тела		
--	--	--	--	--	--

			на пра вую лыж у, разв оро т тул ови ща к скл ону. Как толь ко лева я лыж а пло тно вста нет на снег , дел ать шаг в стор ону, упи раяс ь пра вой ног ой, а зате м отта		
--	--	--	---	--	--

			лки ваяс ь ею. Пов тор ить 3— 4 раза .Игр а «Кт о даль ше? ». Уча щие ся выс тра ива ютс я на скл оне в одн у шер енгу . По ком анд е учи теля нач ина ют спу ск. Поб ежд		
--	--	--	---	--	--

			ает тот, у кого сам ый луч ший резу льта т. Пов тор ить 2— 3 раза .		
4 . 9	Спуск со склона		Спу ск в низ кой сто йке без пал ок. На лыж не с неб оль ши м укл оно м уча щие ся дол жны разб ежа	1	

			ться , при сест ь и про ско льзи ть в низ кой сто йке. Учи тель пок азы вает , как вып олн яетс я спу ск, и разр еша ет каж дом у уче ник у спу стит ься толь ко под его кон тро лем. Спу		
--	--	--	---	--	--

			ски вып олн яют ся 4— 5		
4 · 1 0	Подъёмы ступающим шагом.		П еред виж ени е к мес ту про веде ния заня тий. Под гото вка и над еван ие лыж · Пос трое ние в одн у шер енгу · Пов торе ние упр ажн ени й. Пос		1

			трое ние в кол онн у по одн ому. Пер едв иже ние по лыж не за учи теле м. Обу чен ие сту паю щем у шаг у. П рой звол бно е ката ние на лыж ах сту паю щи м шаг ом (2—		
--	--	--	---	--	--

			3 мин ). Пос трое ние в кол онн у по одн ому, снят ь лыж и, очи стит ь от снег а, скре пит ь. Пох вал ить дете й. Орг аниз ова нно е возв ращ ени е в шко лу.			
	4 : 1	Передвижения ступающим шагом	П еред виж		1	

1

ени  
е к  
мес  
ту  
про  
веде  
ния  
заня  
тий.  
Под  
гото  
вка  
и  
над  
еван  
ие  
льж  
. Пос  
трое  
ние  
в  
одн  
у  
шер  
енгу  
. Пов  
торе  
ние  
упр  
ажн  
ени  
й.  
Пос  
трое  
ние  
в  
кол  
онн  
у по  
одн  
ому.  
Пер  
едв

			иже ние по льж не за учи теле м. Обу чен ие сту паю щем у шаг у. П рой звол бно е ката ние на льж ах сту паю щи м шаг ом (2— 3 мин ). Пос трое ние в кол онн у по		
--	--	--	---	--	--

			ОДН ОМУ, СНЯТ Ь ЛЫЖ И, ОЧИ СТИТ Ь ОТ СНЕГ А, СКРЕ ПИТ Ь. Пох вал ить дете й. Орг аниз ова нно е возв ращ ени е в шко лу.		
4	Передвижение скользящим шагом.		О знак оми ть уч- ся с сан ита рно гиги ени ческ ими , двиг	1	
· 1 2					

			гате льн ыми треб ова ния ми. Тех ник ой безо пас нос ти. Пос трое ние в шер енгу по пор ядк у и рос у уч- ся. Обр атит ь вни ман ие на вне шни й вид зан- ся. (фо рма) , Поп		
--	--	--	---	--	--

			рос ить уча щих ся под нять по оче ред и пра вую и лев ую рук у. Сде лать неск оль ко пов оро тов к окн у, к две ри, к стен е. При пов оро тах дет и дол жны пок азы вать		
--	--	--	---	--	--



			нять !», «На пра во!» . Уча щие ся, вста вши е на льж и, не дож ида ютс я дру гих, ката ютс я по уче бно й льж не. По ком анд е учи теля все стро ятся в шер енгу по одн ому. Рас		
--	--	--	--	--	--

			<p>чет по пор ядк у. Упр ажн ени я на лыж ах 1. И. п. — осн овн ая сто йка.</p> <p>В. — под нять рук и ввер х, опу стит ь вни з. 2. И. п. — осн овн ая сто йка.</p> <p>В. — под</p>		
--	--	--	---	--	--

				нять рук и ввер х, при сест ь, тяж есть тела пер енес ти впр аво, слег ка под няв лев ую ног у над снег ом (ото рват ь от снег а). З. И. п. — осн овн ая сто йка.  В. — при сест			
--	--	--	--	--	--	--	--



			<p>ЛЫЖ , ход ьба на мес те; ход ьба сту паю щи м шаг ом с про дви жен ием впе ред.</p> <p>Про изво льн ое ката ние на лыж ах сту паю щи м шаг ом (2— 3 мин ).</p> <p>Пер едв иже</p>		
--	--	--	--	--	--

			ние ско льзя щи м шаг ом. При обу чен ии пер едв иже нию ско льзя щи м шаг ом след ует уде лит ь вни ман ие сгиб ани ю ног в кол еня х при ско льж ени и. Для этог о,		
--	--	--	---	--	--

			стоя на мес те, дел ать пол упр исе д, зате м вып рям итьс я. Пов тор ить это дви жен ие 4— 5 раз. Уча щие ся стан овят ся в круг и дви гаю тся дру г за дру гом, ско льз я на согн		
--	--	--	--	--	--

			у ты х но га х. Ес л и б уд ут ско ль зи ть на пря мых но га х, то над о оста нов ить дви жен ие, поп рос ить их при нять пол оже ние пол упр исе да и разр еши ть про дол жат ь дви		
--	--	--	--	--	--

			жен ие. Игр а «де ду мор озу»			
4 . 1 3	Спуск со склона		С пус к в низ кой сто йке без пал ок. На лыж не с неб оль ши м укл оно м уча щие ся дол жны разб ежа ться , при сест ь и про ско льзи ть в		1	

			<p>низ кой сто йке. Учи тель пок азы вает , как вып олн яетс я спу ск, и разр еша ет каж дом у уче ник у спу стит ься толь ко под его кон тро лем. Спу ски вып олн яют ся 4— 5 раз.</p>			
4	Передвижение скользящим шагом		X		1	

·  
1  
4

од  
уро  
ка.  
Вых  
од  
из  
шко  
лы  
и  
пер  
едв  
иже  
ние  
к  
мес  
ту  
про  
веде  
ния  
заня  
тий,  
пос  
трое  
ние  
в  
одн  
у  
шер  
енгу  
,  
лыж  
и  
дер  
жат  
ь в  
пра  
вой  
рук  
е.  
Над  
еван  
ие  
лыж  
·  
Рас

			чет. Свободное передвижение по лыжным трассам до 400 метров. Проведение соревнований «Кто первый».			
5	4 · 1 5	Прогулки на лыжах.	Игра «Кто быстрее?». Описание игры. Разделить детей		1	

			й на две ком анд ы. Пос тави ть 5 фла жко в на расс тоя нии 1,5 —2 м дру г от дру га. Это лин ия стар та. По ком анд е учи теля «Ма рш! » игр оки одн ой ком анд ы бегу т к фин		
--	--	--	---	--	--

			<p>ишу . Так же бегу т игр оки и дру гой ком анд ы. Учи тель опр едел яет поб еди теля . Уча щие ся про дол жаю т пер едв иже ние ско льзя щи м шаг ом (2— 3 мин ). Спу</p>		
--	--	--	---	--	--

			ски с уче бно го скл она вып олн яют про изво льн о. Учи тель про сит вып олн ить спу ск в осн овн ой сто йке. Вве рх дет и под ним ают ся сту паю щи м шаг ом. Игр а «Кт		
--	--	--	---	--	--

			о даль ше? ». Уча щие ся выс тра ива ютс я на скл оне в одн у шер енгу . По ком анд е учи теля нач ина ют спу ск. Поб ежд ает тот, у кого сам ый луч ший резу льта т. Пов тор		
--	--	--	---	--	--

			ить 2— 3 раза . Под веде ние итог ов уро ков.		
4 · 1 6	Спуск со склона в низкой стойке		С пус к в низ кой сто йке без пал ок. На лыж не с неб оль ши м укл оно м уча щие ся дол жны разб ежа ться , при сест ь и про	1	

			ско льзи ть в низ кой сто йке. Учи тель пок азы вает , как вып олн яетс я спу ск, и разр еша ет каж дом у уче ник у спу стит ься толь ко под его кон тро лем. Спу ски вып олн яют ся 4—		
--	--	--	---	--	--

			5 раз.		
5 . 1	Игра на развитие координационных способностей. Подвижные игры «У медведя во бору».	П остр оен ие в одн у шер енгу , рав нен ие по нос кам. Учи тель дает ком анд у «Ра вня йсь! ». По этой ком анд е все уча щие ся пов ора чив	1 4	1	

			ают голо ву нап рав о и стан овят ся так, что бы вид еть гру дь четв ерто го уче ник а. Ход ьба в чере дов ани и с бего м (15 м — бег, 10 м — ход ьба, 20 м		
--	--	--	---	--	--

			— бег) . При вып олн ени и ход ьбы и бега нео бхо дим о про сить уча щих ся выс око под ним ать бед ро. Обр атит ь вни ман ие на дви жен ия рук,		
--	--	--	--	--	--

			под ним ани е бед ра. Пов тор ить 2— 3 раза .Игр а «У мед ведя во бор у»		
5 . 2	Гонка мячей по кругу.		П остр оен ие в одн у шер енгу . ОР У с обр уче м. Пос трое ние в кол онн у по два.	1	

			Обучение размышлению. Описание игры. Игроки делятся на две команды. По команде учителя «Внимание, марш!» капитаны становятся на старт, бегут с ведением		
--	--	--	---	--	--

			М мяч а до свое й сто йки, обег ают ее спр ава и, возв рат ивш ись к свое й ком анд е, пер еда ют мяч впе ред и стоя щем у игр оку. Игр ок, пол учи вши й мяч, беж ит впе		
--	--	--	---	--	--

			ред и вып олн яет то же сам ое, что и кап ита н.. Поб ежд ает ком анд а, все игр оки кот оро й при беж али с фла жко м и ран ьше дру гих зако нчи ли игр у, не доп уст		
--	--	--	--	--	--

			ив оши бок. .		
5 . 3	Бросок в вертикальную цель Подвижные игры «У медведя во бору».		Х од уро ка. Пос трое ние по обоз нач енн ым мес там в одн у шер енгу . Рас чет по пор ядк у. Мед лен ная ход ьба. Пос трое ние в кол онн у по два. Об щеп	1	

			азви ваю щие упр ажн ени я с фла жка ми Х одь ба на мес те. Све рну ть фла жки по два. Пер естр оен ие в кол онн у по одн ому. На ход у сло жит ь и отда ть фла жки деж урн ому.		
--	--	--	--	--	--

			Мет ани е мяч а. Пос тро ить уча щих ся в шер енгу по одн ому, пре дло жит ь поу пра жня ться в бро ске мяч ей о пол и их лов ле (до 2 мин ). Уча щие ся дел ются на две ком		
--	--	--	--	--	--

			анд ы и рас пол ага ютс я в одн ой шер енге . Лин ия мет ани я обоз нач ена в 4— 5 м от стен ы и в 2— 3 м от пол а. Нат яну ты два шну ра. Разд ели ть уча щих ся так,		
--	--	--	--	--	--

			что бы в первой команде были более сильные учащиеся. Они подходят к линии, замыкают на вытянутые руки, готовятся к метанию. Упражнение повторя		
--	--	--	--	--	--

			<p>ется 3— 4 раза . Под веде ние ито гов уро ка. Орг аниз ова нно е возв ращ ени е в клас с.:</p>		
5 · 4	Игра «Не оступись»		<p>О знак омл ени е с разл ичн ыми вид ами пос трое ний и пер естр оен ий, с игра ми "Зап</p>	1	

			реш енн ое дви жен ие", "Хи трая лиса ",		
5 · 5	Игра «Точно в мишень». «Кто быстрее?»		Х од уро ка. Пос трое ние по обоз нач енн ым мес там в одн у шер енгу · Рас чет по пор ядк у. Мед лен ная ход ьба. Пос трое ние в		1

КОЛ  
ОНН  
У ПО  
ДВА.  
Об  
щЕР  
азви  
ваю  
щие  
упр  
ажн  
ени  
я с  
фла  
жка  
ми

Ход  
ьба  
на  
мес  
те.  
Све  
рну  
ть  
фла  
жки  
по  
два.  
Пер  
естр  
оен  
ие в  
кол  
онн  
у по  
одн  
ому.  
На  
ход  
у  
сло  
жит  
ь и  
отда



			ся дел ются на две ком анд ы и рас пол ага ютс я в одн ой шер енге . Лин ия мет ани я обоз нач ена в 4— 5 м от стен ы и в 2— 3 м от пол а. Нат яну ты два шну ра. Разд		
--	--	--	---	--	--

			ели ть уча щих ся так, что бы в пер вой ком анд е был и бол ее сил ьны е уча щие ся. Они под ход ят к лин ии, раз мык ают ся на выт яну тые рук и, гото вятс я к мет ани ю.		
--	--	--	---	--	--

			Упражнение повторяется 3—4 раза. Подведение итогов урока. Организовано возвращение в класс.		
5 · 6	Игры с ловлей и передачей мячей		Игра «Переда л мяч — сад ись» (один из вариантов	1	

				тов эста фет ы). Для игр ы пон адо бятс я два вол ейб оль ных или баск етбо льн ых мяч а. Пер ед нач ало м игр ы уча щие ся дел ются на две ком анд		
--	--	--	--	---	--	--

			ы и выс тра ива ютс я в кол онн ы по одн ому, пар алле льн о одн а дру гой. Каж дая ком анд а выб ира ет кап ита на — игр ока, кот оры й хор ошо уме		
--	--	--	--	--	--

			ет лов ить и бро сать мяч. Кап ита ны с мяч ами в рук ах стан овят ся нап рот ив сво их ком анд на расс тоя нии 4— 6 м от них. Мес то нах ожд ени я			
--	--	--	---	--	--	--

			кап ита нов оче рчи вает ся. О пис ани е игр ы. По сиг нал у учи теля кап ита н бро сает мяч игр оку, стоя щем у пер вым в свое й кол онн е. Тот,		
--	--	--	---	--	--

			пол учи в мяч, бро сает его обр атн о кап ита ну и сад ится или при седа ет. Кап ита н, пол учи в мяч, бро сает его след ую щем у игр оку в свое й кол		
--	--	--	--	--	--

			онне. Тот также, получи в мяч, бросает его обратно капитану и приживается.		
5 · 7	Броски мяча в цель		Ход урока. Построение по обозначенным местам в одну шеренгу	1	

			<p>· Рас чет по пор ядк у. Мед лен ная ход ьба. Пос трое ние в кол онн у по два. Об щер азви ваю щие упр ажн ени я с фла жка ми</p> <p>Ход ьба на мес те. Све рну ть фла жки по два.</p>		
--	--	--	--	--	--

			Пер е с т р о е н и е в к о л о н н у п о о д н о м у. Н а х о д у с л о ж и т ь и о т д а т ь ф л а ж к и д е ж у р н о м у. М е т а н и е м я ч а. П о с т р о и т ь у ч а щ и х с я в ш е р е н г у п о о д н о м у, п р е д л о ж и т ь			
--	--	--	---	--	--	--



			мет ани я обоз нач ена в 4— 5 м от стен ы и в 2— 3 м от пол а. Нат яну ты два шну ра. Разд ели ть уча щих ся так, что бы в пер вой ком анд е был		
--	--	--	--	--	--

			и бол ее сил ьны е уча щие ся. Они под ход ят к лин ии, раз мык ают ся на выт яну тые рук и, гото вятс я к мет ани ю. Упр ажн ени е пов торя ется 3—		
--	--	--	--	--	--

			4 раза . Под веде ние ито гов уро ка. Орг аниз ова нно е воз вращ ени е в клас с.		
5 . 8	Прыжки через скакалку		И гра на вни ман ие «Сл уша й сиг нал ». Д ети стро ятся в круг , иду	1	

			т дру г за дру гом по круг у. В это вре мя учи тель под ает ком анд ы, исп ольз уя сло ва- указ ател и — неб о, вод а, дом, сад: неб о — рук и ввер х; вод а — изо браз ить дей стви		
--	--	--	--	--	--

			я пло вца; дом — рук и на поя с; сад — рук и в стор оны . И гра вып олн яетс я в мед лен ном тем пе. Учи тель четк о выг ова рив ает сло ва. Уче ник, два жды доп уст ивш ий		
--	--	--	---	--	--

			оши бку, выб ыва ет из игр ы. Игр а пов торя ется 3— 4 раза . Мо жно выб ира ть вод ящи ми уче ник ов по оче ред и. Игр а «Со вуш ка». Пер ед нач ало м игр ы дет		
--	--	--	--	--	--

			и- зайч ики выб ира ют Сов ушк у. Сов ушк а сид ит в свое м гнез де. Зай чик и, взяв шис ь за рук и, иду т по круг у и гово рят: Вок руг Сов ушк и иду, Пи щу вкус ную нес у.		
--	--	--	--	--	--

			А сова не спи т И на нас кри чит: «Ух - ух». Сов ушк а про сып аетс я, пыт аетс я осал ить зайч ико в. Тех, кого кос нул ась Сов ушк а, она заби рает к себе в гнез до.		
--	--	--	--	--	--

Пра  
вил  
а  
игр  
ы:

1)  
зайч  
ики  
дол  
жны  
кре  
пко  
дер  
жат  
ь  
дру  
г  
дру  
га  
за  
лап  
ки;

2)  
не  
разр  
еша  
ется  
ран  
ьше  
вре  
мен  
и  
разр  
ыва  
ть  
круг  
и  
убег  
ать;

3)  
Сов  
ушк

				а не мож ет лов ить зайч ико в до того , пок а они не про изне сут сло ва «ух- ух»; 4) игра зака нчи вает ся, когд а Сов ушк а пой мае т пол ови ну зайч ико в; 5) в игре Сов			
--	--	--	--	--	--	--	--

			ушк у мож но мен ять или выд елят ь ей пом ощн ика.			
5 · 9	Прыжок в длину с места		П ост рое ние по обо зна чен ны м мес там в одн у шер енг у. Рас чет по пор ядк у. Ме дле нна я ход		1	



			Контроль осуществляется по последней точке приземления		
5 · 1 0	Броски набивного мяча.		Построение в одну шеренгу. · Расчет, Общеразвивающие упражнения без предмета	1	

та в  
кол  
онн  
е по  
одн  
ому  
в  
дви  
жен  
ии.

Мет  
ани  
е  
мал  
ого  
мяч  
а в  
верт  
ика  
льн  
ую  
цел  
ь .  
Учи  
тель  
раз  
меч  
ает  
кор  
идо  
р  
для  
мет  
ани  
я  
мяч  
ей,  
черт  
ит  
лин  
ию  
стар  
та.  
Каж

			дом у уче ник у разр еша ется дел ать три поп ытк и. Сам ый сил ьны й уче ник отм ечае т мес то при зем лен ия мяч ей, соб ира ет их и отн оси т к лин ии стар та. Ему мог		
--	--	--	--	--	--

			ут пом огат ь уче ник и, выб ран ные учи теле м. Учи тель еще раз пок азы вает уче ник ам сто йку пер ед вып олн ени ем бро сков . Все по оче ред и вып олн яют бро ски, дела		
--	--	--	---	--	--

			я по три поп ытк и. Каж дом у уче ник у учи тель соо бща ет его луч ший резу льта т.			
5 · 1 1	Броски мяча в цель		П остр оени е и равн ение по носк ам. Вып олне ние кома нд «Ста нови сь!», «Рав няйс			

				ь!», «См ирно !», «Во льно !». Пост роен ие в две шер енги . Вып олне ние упра жне ний с фла жка ми. Мет ание мяче й в гори зонт альн ую цель . И. п. — осно вная стой ка лицо м по		
--	--	--	--	--	--	--

			напр авле нию мета ния, ноги вроз ь, мяч в прав ой руке . В. — подн ять прав ую полу согн уту ю в локт е руку впер ед- ввер х, слег ка откл онит ься наза д, брос ить мяч в		
--	--	--	---	--	--

			обозначены на полу коридор. При дальнейших попытках дети должны стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше. <b>Требования:</b> 1) бросок вып		
--	--	--	--	--	--

			ОЛН Е Т С Я П О К О М А Н Д Е У Ч И Т Е Л Я ; 2) в о в р е м я б р о с к а к и с т ь р у к и с м я ч о м д о л ж н а п р о х о д и т ь н а д п л е ч о м; 3) о т с к о ч и в ш и е м я ч и д е т и с о б и р а ю т с а м и . М е т а н и е п о в т		
--	--	--	---	--	--

			орит ь 3—4 раза. Вып олне ние мета ния треб ует серь езно го отно шен ия уча щих ся и учит еля. Учи тель дол жен созд ать обра з мета теля, сам неск ольк о раз ВЫП ОЛНИ ТЬ		
--	--	--	---	--	--

			мета ние.			
5	Игры с ловлей и передачей мячей		И гра «Пе реда л мяч — сад ись » (оди н из вар иан тов эста фет ы). Опи сан ие игр ы. По сиг нал у учи теля кап ита н бро сает мяч игр			
·						
1						
2						

			оку, стоя щем у пер вым в свое й кол онн е. Тот, пол учи в мяч, бро сает его обр атн о кап ита ну и сад ится или при седа ет. Кап ита н, пол учи в мяч,		
--	--	--	---	--	--

			бро сает его след ую щем у игр оку в свое й кол онн е. Тот так же, пол учи в мяч, бро сает его обр атн о кап ита ну и при саж ивае тся на свое мес то.		
--	--	--	--	--	--

			Игр а зака нчи вает ся, когд а все игр оки ком анд ы буд ут сид еть, т. е. когд а пос лед ний игр ок в кол онн е, пер ебр оси в мяч кап ита ну, сяде т, а		
--	--	--	---	--	--

			кап ита н, пой мав мяч, под ним ет рук и с мяч ом ввер х. Поб ежд ает ком анд а, ран ьше зако нчи вша я пер ебр оск у мяч а. Под виж ные эста фет ы с		
--	--	--	---	--	--

			бро сан и ем и лов лей мяч а.			
5	Метание мяча в цель		Х од уро ка. Пос трое ние по обоз нач енн ым мес там в одн у шер енгу . Рас чет по пор ядк у. Мед лен ная ход ьба. Пос трое ние в			
· 1 3						

КОЛ  
ОНН  
У ПО  
ДВА.  
Об  
щЕР  
азви  
ваю  
щие  
упр  
ажн  
ени  
я с  
фла  
жка  
ми

Ход  
ьба  
на  
мес  
те.  
Све  
рну  
ть  
фла  
жки  
по  
два.  
Пер  
естр  
оен  
ие в  
кол  
онн  
у по  
одн  
ому.  
На  
ход  
у  
сло  
жит  
ь и  
отда

				ть фла жки деж урн ому. М етан ие мяча . Пост роит ь уча щих ся в шер енгу по одно му, пред лож ить поуп раж нять ся в брос ке мяче й о пол и их ловл е (до 2 мин) . Уча			
--	--	--	--	--	--	--	--

			щие ся деля тся на две кома нды и расп олаг аютс я в одно й шер енге. Лин ия мета ния обоз наче на в 4—5 м от стен ы и в 2—3 м от пола . Натя нут ы два шну ра. Разд елит		
--	--	--	--	--	--

			ь уча щих ся так, чтоб ы в перв ой кома нде был и боле е силь ные уча щие ся. Они подх одят к лини и, разм ыка ются на вытя нут ые руки , гото вятс я к мета нию. Упр		
--	--	--	---	--	--

			ажне ние повт оряе тся 3—4 раза. Под веде ние итог ов урок а. Орга низо ванн ое возв ращ ение в клас с.		
5 · 1 4	Броски мяча на дальность		П остр оен ие в одн у шер енгу · Вып олн ени е мет ани я на даль нос		

			ть — до фла жка, до пир ами ды, на мак сим аль ное расс тоя ние (рас стоя ние мож но зам ери ть и сказ ать уче ник у, как ов его лич ный резу льта т). Б ег пар ами на дис тан		
--	--	--	--	--	--

			ции 20 и 30 м, с инт ерва лам и для отд ыха.		
5 · 1 5	Общеразвивающие упражнения в группах		Игр а «Сл уша й сиг нал ».  Опи сан ие игр ы. Учи тель объ ясня ет и пок азы вает сво и дей стви я и дей стви я дете й: по пер		

			вом у сиг нал у рук и в стор оны , по втор ому сиг нал у рук и вни з, по трет ьем у сиг нал у рук и за голо ву. Упр ажн ени я с гим наст иче ски ми пал кам и 1. И. П. — осн		
--	--	--	--	--	--

			<p>ОВН ая сто йка, рук и вни з, пал ка вни зу.</p> <p>В. — пал ка впе ред. 2. И. п. — осн овн ая сто йка, ног и вроз ь.</p> <p>В. — пал ка ввер ху. 3. И. п. — осн овн ая сто</p>		
--	--	--	---	--	--

			йка, ног и на шир ине пле ч.  В. — нак лон впе ред, пал ка впе ред. 4. И. п. — осн овн ая сто йка, ног и на шир ине пле ч.  В. — нак лон тул ови ща впр аво. 5. И. п. —		
--	--	--	---	--	--

			<p>ОСН ОВН ая СТО йка, НОГ И вРОЗ Ь.</p> <p>В. — нак лон тул ови ща влев о. 6. И. п. —</p> <p>осн овн ая сто йка.</p> <p>В. — при сест ь, пал ка впе ред, вер нут ься в и. п. 7. И. п. —</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>ОСН ОВН ая СТО йка, пал ка вни зу.</p> <p>В. — пры жки на мес те, НОГ и вроз ь, пал ка ввер ху. 8. И. П. — осн овн ая СТО йка, НОГ и вме сте, рук и ввер х. В. — ПОТЯ</p>		
--	--	--	--	--	--

			н у т ь с я в в е р х, п о д н и м а я с ь н а н о с к и.			
6			І V ч е т в е р т ь 2 5 ч а с о в			
6 . 1	Игра на развитие координационных способностей.		П о с т р о е н и е в о д н у ш е р е н г у , р а в н е н и е п о н о с к а м. У ч и т е л ь д а е т к о м а н д у « Р а в н я й с ь !» . П о	6	1	

этой  
ком  
анд  
е  
все  
уча  
щие  
ся  
пов  
ора  
чив  
ают  
голо  
ву  
нап  
рав  
о и  
стан  
овят  
ся  
так,  
что  
бы  
вид  
еть  
гру  
дь  
четв  
ерто  
го  
уче  
ник  
а.  
Ход  
ьба  
в  
чере  
дов  
ани  
и с  
бего  
м  
(15  
м —  
бег,

			10 м — ход ьба, 20 м — бег) . При вып олн ени и ход ьбы и бега нео бхо дим о про сить уча щих ся выс око под ним ать бед ро. Обр атит ь вни ман ие на дви жен ия рук, под		
--	--	--	--	--	--

			<p>ним ани е бед ра. Пов тор ить 2— 3 раза .Игр а «Са лки ». Игр а «Ко смо навт ы и летч ики ».</p>		
6 · 2 ·	Игра с прыжками в длину		<p>П остр оен ие в одн у шер енгу · Рас чет на пер вый - втор ой.</p>	1	

			Мед лен ная ход ьба, бег. Об щепр азви ваю щие упр ажн ени я с гим наст иче ски ми пал кам и. И гра «Кт о даль ше пры гнет ?». Учи тель черт ит лин ию стар		
--	--	--	---	--	--

			та для пры жко в. Все игра ющ ие дел ятся на две ком анд ы, кот оры е выс тра ива ютс я в шер енгу , сбо ку от стар тово й черт ы, одн а про тив		
--	--	--	--	--	--

			дру гой. Ком анд ы выб ира ют кап ита нов, бро саю т жре бий, ком у нач ина ть пер вым . Игр а «Пр ыжк и по коч кам ». На каж дой стор оне пло щад		
--	--	--	---	--	--

			ки разл ожи ть по три круг а и одн ому квад рату («ко чка »), расс тоя ние меж ду ним и — 40 — 50 см. Про ход я в кол онн е по одн ому в обх од (дис тан		
--	--	--	--	--	--

			ция два шаг а), каж дый уче ник дол жен пры гать «по коч кам », при зем ляяс ь в круг ах на одн у ног у, а в квад рате на две ног и. Пос ле вып олн ени		
--	--	--	---	--	--

			я под вод ящи х упр ажн ени й мож но разр еши ть пры гать в дли ну с разб ега.		
6 · 3	Коррекционные игры. «Слушай сигнал», «Совушка».		И гра на вни ман ие «Сл уша й сиг нал »*.  Дет и стро ятся в круг , иду	1	

			т дру г за дру гом по круг у. В это вре мя учи тель под ает ком анд ы, исп ольз уя сло ва- указ ател и — неб о, вод а, дом, сад: неб о — рук и ввер х; вод а — изо браз ить дей стви		
--	--	--	--	--	--

			я пло вца; дом — рук и на поя с; сад — рук и в стор оны . И гра вып олн яетс я в мед лен ном тем пе. Учи тель четк о выг ова рив ает сло ва. Уче ник, два жды доп уст ивш ий		
--	--	--	---	--	--

			оши бку, выб ыва ет из игр ы. Игр а пов торя ется 3— 4 раза . Мо жно выб ира ть вод ящи ми уче ник ов по оче ред и. Игр а «Со вуш ка». Пер ед нач ало м игр ы дет		
--	--	--	--	--	--

			и- зайч ики выб ира ют Сов ушк у. Сов ушк а сид ит в свое м гнез де. Зай чик и, взяв шис ь за рук и, иду т по круг у и гово рят: Вок руг Сов ушк и иду, Пи щу вкус ную нес у.		
--	--	--	--	--	--

			А сова не спи т И на нас кри чит: «Ух - ух». Сов ушк а про сып аетс я, пыт аетс я осал ить зайч ико в. Тех, кого кос нул ась Сов ушк а, она заби рает к себе в гнез до.		
--	--	--	--	--	--

			<p>Пра вил а игр ы:</p> <p>1) зайч ики дол жны кре пко дер жат ь дру г дру га за лап ки;</p> <p>2) не разр еша ется ран ьше вре мен и разр ыва ть круг и убег ать;</p> <p>3) Сов ушк</p>		
--	--	--	--	--	--

				<p>а не мож ет лов ить зайч ико в до того , пок а они не про изне сут сло ва «ух- ух»; 4) игра зака нчи вает ся, когд а Сов ушк а пой мае т пол ови ну зайч ико в; 5) в игре Сов ушк</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

			у мож но мен ять или выд елят ь ей пом ощн ика.		
6 · 4	Повторение акробатических упражнений		Х одь ба на нос ках с разл ичн ым пол оже ние м рук, с сох ран ени ем пра вил ьно й оса нки. Мед лен ный бег с сох ран	1	

			ени ем пра вил ьно й оса нки. По пер вой пол осе уче ник и иду т — рук и в стор оны ; по втор ой пол осе — рук и ввер х; по трет ьей пол осе — обы кно вен ная ход ьба. При		
--	--	--	---	--	--

			повторном прохождении по первой полосе — приставным и шагами, левым боком вперед, руки в стороны; по второй полосе — тоже, но правым боком вперед, руки		
--	--	--	---	--	--

			и ввер х; по трет ьей пол осе — обы кно вен ная ход ьба.		
6 · 5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.		П остр оен ие в шер енгу по одн ому. Ход ьба с сох ран ени ем пра вил ьно й оса нки. При ход ьбе голо ву не опу скат	1	

			ь, пле чи рас пра вить , раз мах иват ь рук ами, ног и под ним ать вы ше, идт и дру г за дру гом, сох ран яя дис тан цию . Пер естр оен ие из шер енг и по одн ому в круг		
--	--	--	--	--	--

6	Игры с элементами Общеразвивающих упражнений. (ОРУ)	Игра «Слушай сигнал».		1	
.		Описание игры.			
6		Учитель объясняет и показывает свои действия и действия детей:			
		по первому сигналу урук и в стороны, по			

			втор ому сиг нал у рук и вни з, по трет ьем у сиг нал у рук и за голо ву. Упр ажн ени я с гим наст иче ски ми пал кам и 1. И. п. — осн овн ая сто йка, рук и вни з, пал ка		
--	--	--	--	--	--



			нак лон впе ред, пал ка впе ред. 4. И. п. — осн овн ая сто йка, ног и на шир ине пле ч.  В. — нак лон тул ови ща впр аво. 5. И. п. — осн овн ая сто йка, ног и вроз ь.		
--	--	--	---	--	--

			<p>В. — нак лон тул ови ща влев о. 6. И. п. — осн овн ая сто йка.</p> <p>В. — при сест ь, пал ка впе ред, вер нут ься в и. п. 7. И. п. — осн овн ая сто йка, пал ка вни зу.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>В. — прыжки на месте, ноги и врозь, палка вверх. 8. И. п. — основная стойка, ноги и вместе, руки и вверх. В. — потянуться вверх, поднимаясь на носки.</p>		
--	--	--	--	--	--

	<p>6 Игры с бегом и прыжками.</p> <p>· 7</p>	<p>И гра «Не зам очи ног и». Опи сан ие игр ы. На пло щад ке нач ерт ить две лин ии. Это бере га руч ейка · Дет и стан овят ся по пра вом у бере гу руч ья и по сиг нал у</p>			
--	--	---	--	--	--

или  
свис  
тку  
пер  
епр  
ыги  
ваю  
т на  
лев  
ый  
бере  
г.

Пра  
вил  
а  
игр  
ы:

1)  
отта  
лки  
вать  
ся  
дву  
мя  
нога  
ми;

2)  
не  
поп  
адат  
ь в  
руч  
еек,  
не  
зам  
очи  
ть  
ног  
и.

Пер  
ебра

			вши сь на дру гую стор ону руч ья, дет и бега ют по залу . Рас стоя ние меж ду бере гам и мож но уве лич ить. Дет и сно ва под ход ят к черт е — лев ому бере гу и пер епр ьги		
--	--	--	---	--	--

			ваю т на пра вый . Тол ько пос ле про бно й игр ы мож но про вест и эту же игр у с выб ыва ние м. Тот, кто не сум ел пер епр ыгн уть с бере га на бере г, выб ыва ет		
--	--	--	--	--	--

			из игр ы.		
6 · 8	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами		Вып олн ени е ком анд: «На пра вля ющ ий на мес те!» , «Кл асс сто й, раз- два! », «По вор от нап рав о!». У дете й в пра вой рук е мяч. Учи тель разр еша ет стук	1	



			— пер ело жит ь мяч в лев ую рук у, обр атн о в пра вую . 2. И. п. — осн овн ая сто йка, мяч в лев ой рук е. В. — под нять ся на нос ки, рук и впе ред пер		
--	--	--	--	--	--

			ед гру дью , пер ело жит ь мяч в пра вую рук у. При нять и. п., мяч в пра вой рук е. З. И. п. — осн овн ая сто йка, рук и впе ред, мяч в лев ой рук е. В. —			
--	--	--	--	--	--	--

при  
сест  
ь,  
рук  
и  
вни  
з,  
пер  
ело  
жит  
ь  
мяч  
в  
пра  
вую  
рук  
у.  
4. И.  
п.  
—  
ног  
и  
расс  
тави  
ть  
шир  
е,  
рук  
и  
ввер  
х,  
мяч  
дер  
жат  
ь  
дву  
мя  
рук  
ами.

В.  
—  
нак  
лон  
впе

			ред, пол ожи ть мяч на пол, вып рям итьс я, рук и ввер х; сно ва нак лон итьс я, взят ь мяч и вер нут ься в и. п. 5. И. п. — пры жки на мес те, мяч дер жат ь дву мя рук		
--	--	--	--	--	--

ами.  
6. И.  
П.  
—  
ног  
и на  
шир  
ине  
пле  
ч,  
рук  
и в  
стор  
оны  
,  
мяч  
в  
пра  
вой  
рук  
е.

В.  
—  
нак  
лон  
итьс  
я  
впр  
аво,  
пер  
ело  
жит  
ь  
мяч  
за  
спи  
ной  
в  
лев  
ую  
рук  
у,  
вер  
нут



				рук ами. 8. И. п. — осн овн ая сто йка, мяч в пра вой рук е.  В. — уда рит ь мяч ом об пол, что бы он под пры гну л до уро вня гру ди, пой мат ь дву мя рук ами. 9. И.			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>П. — осн овн ая сто йка, мяч в лев ой рук е.</p> <p>В. — сест ь на пол нап рот ив сосе да, про кати ть ему мяч, пол учи ть от него мяч обр атн о. 10. И. п. — под нять ся</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

			на носки, мяч в левой руке.			
			Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления. Игра «Быстро по местам».			
6 · 9	Игры и эстафеты с элементами акробатики		Лазание		1	

			ПО ГИМ НАСТ ИЧЕ СКО Й СКА МЕЙ КЕ ВВЕР Х И ВНИ З С ИЗМ ЕНЕ НИЕ М СПО СОБА ЛАЗА НИЯ В ПРО ЦЕСС Е ВЫП ОЛН ЕНИ Я ПО СЛО ВЕСН ОЙ ИНС ТРУ КЦИ И УЧИ ТЕЛЯ .			
--	--	--	--	--	--	--

			Лаз ани е по нак лон ной гим наст иче ско й ска мей ке под угло м 45°. Пер елез ани е чере з 2- 3 пре пятс твия разн ой выс оты (до 1 м).			
6 · 1 0	Прыжок в длину с места		П ост рое ние по		1	

			обо зна чен ны м мес там в одн у шер енг у. Рас чет по пор ядк у. Ме дле нна я ход ьба. Пос тро ени е в кол онн у по два. Вы пол няе тся отта лки ван ием и при зем лен		
--	--	--	---	--	--

			ием дву х ног одн овр еме нно, на зада нно е расс тоя ние без пре два рит ель ной отм етк и. Кон тро ль осу щес твля ется по послед ней точ ке при зем лен ия		
--	--	--	--	--	--

	6	Ходьба по ориентирам	Построение в шеренгу. Расчет на первый — пятый. Повороты по ориентирам: к окну, к двери, к входу в зал; повороты направо, налево. Ходьба по ориентирам. Построен	1	
--	---	----------------------	--	---	--

			ие в коло нну по одно му. Учи тель подн имае т леву ю руку ввер х, стан овит ся напр авля ющи м и веде т за собо й уча щих ся по зара нее разм ечен ной на полу лини и (лин		
--	--	--	---	--	--

			ии могу т быть разн ые). П остр оен ие в кол онн у по одн ому на расс тоян ие выт янут ой рук и. Ход ьба по диаг она ли по нач ерче нно й лин ии, ход ьба		
--	--	--	---	--	--

			зме йко й		
6 · 1 2	Бег с изменением направления.		П остр оен ие в одн у шер енгу по раз меч енн ой лин ии. Вып олн ени е ком анд «Ст ано вись !», «Раз ойд ись! », «Ст ой!» , «По вор от к две ри!» , «См ирн о!»,	1	

«На  
пер  
вого  
-  
втор  
ого  
расс  
чит  
айсь  
!».

ОР  
У с  
мал  
ыми  
мяч  
ами.  
Пос  
трое  
ние  
в  
кол  
онн  
у по  
одн  
ому.  
Учи  
тель  
под  
ним  
ает  
лев  
ую  
рук  
у  
ввер  
х,  
стан  
ови  
тся  
нап  
рав  
ляю  
щи  
ми

			веде т за соб ой уча щих ся по зара нее раз меч енн ой на пол у лин ии (лин ии мог ут быт ь разн ые). Игр а «Ко шка и мыш ка » (дру гой вар иан т). О пис ани е игр		
--	--	--	---	--	--

			ы. Игр аю щие пер ед нач ало м игр ы выб ира ют кош ку и мыш шку , бер ут дру г дру га за рук и, обр азуя круг . Ко шка сто ит за круг ом, мыш шка — в круг у. По		
--	--	--	---	--	--

			сиг нал у учи теля кош ка пыт ается я вбе жат ь в круг , что бы осал ить мыш ку . Мы шка убег ает. Дет и стар ают ся не вып уст ить кош ку из круг а. Есл и кош ка пой		
--	--	--	--	--	--

				мае т мы шку , то выб ира ется нов ая пар а. Игр у мож но упр ост ить, так как не все дет и мог ут дол го бега ть. М стан ие мяч а в гор изо нта льн ую цел ь. (обр атит			
--	--	--	--	--	--	--	--



			2— 3 м от нее черт ятся втор ая и трет ья лин ии, обр азу ющ ие кор идо р 1,5 —2 м. На лин ию мет ани я вых одят пять пер вых учас тни ков, расс тоя ние меж ду ним и 0,5 м.		
--	--	--	--	--	--

			Упр ажн ени я И. п. — осн овн ая сто йка лиц ом по нап рав лен ию мет ани я, ног и вроз ь, мяч в пра вой рук е. В. — под нять пра вую пол усог нут ую в лок те рук		
--	--	--	--	--	--

			<p>у впе ред- ввер х, слег ка отк лон иться я наза д, бро сить мяч в обоз нач енн ый на пол у кор идо р.</p> <p>При даль ней ших поп ытк ах дет и дол жны стар аться я бро сить мяч</p>		
--	--	--	---	--	--

			сил ьнее  , что бы он отск очи л как мож но даль ше. Т реб ова ния: 1) бро сок вып олн яетс я по ком анд е учи теля ; 2) во вре мя бро ска кист ь рук и с мяч ом дол жна		
--	--	--	---	--	--

			<p>про ход ить над пле чом ; 3) отск очи вши е мяч и дет и соб ира ют сам и. Мет ани е пов тор ить 3— 4 раза . И гра на вни ман ие «Сл уша й сиг нал »</p>		
--	--	--	--	--	--

6	Метание на дальность	В ыхо д на ули цу. Пос трое ние в одн у шер енгу . Вып олн ени е мет ани я на даль нос ть — до фла жка, до пир ами ды, на мак сим аль ное расс тоя ние (рас стоя ние мож но	1	
---	----------------------	---	---	--

			зам ери ть и сказ ать уче ник у, как ов его лич ный резу льта т). Б ег пар ами на дис тан ции 20 и 30 м, с инт ерва лам и для отд ыха.		
б · 1 4	Метание малого мяча в вертикальную цель.		П остр оен ие в одн у шер енгу · Рас чет,	1	

			О бще разв ива ющ ие упр ажн ени я без пре дме та в кол онн е по одн ому в дви жен ии. М етан ие мал ого мяч а в верт ика льн ую цел ь. Учи тель раз меч ает кор идо р для		
--	--	--	--	--	--

			мет ани я мяч ей, черт ит лин ию стар та. Каж дом у уче ник у разр еша ется дел ать три поп ытк и. Сам ый сил ьны й уче ник отм ечае т мес то при зем лен ия мяч ей, соб		
--	--	--	--	--	--

			ира ет их и отн оси т к лин ии стар та. Ему мог ут пом огат ь уче ник и, выб ран ные учи теле м. Учи тель еще раз пок азы вает уче ник ам сто йку пер ед вып олн ени ем бро сков		
--	--	--	--	--	--

			· Все по очереди и выполняют броски, делая по три попытки. Каждому ученику учитель сообщает его лучший результат.		
6	Бег на 30 метров	· 1 5	Построение в одну шеренгу по раз меч	1	

			енн ой лин ии. Вып олн ени е ком анд «Ст ано вись !», «Раз ойд ись! », «Ст ой!» , «По вор от к две ри!» , «См ирн о!», «На пер вого - втор ого расс чит айсь !». Обу чен ие бегу на		
--	--	--	---	--	--

			дис тан цию 100 м нач ина ется с про изво льн ого бега по пря мой лин ии с выс оког о стар та. Дет и стро ятся в шер енгу по одн ому и по ком анд е учи теля «Ма рш! » вып олн		
--	--	--	--	--	--

				яют бег на дис тан цию 15 — 20 м. Дет ей мож но пос тро ить в две шер енг и и про вест и забе г в вид е соре вно ван ия «Кт о быс трее и луч ше» . На стар т вых одят			
--	--	--	--	---	--	--	--

			5— 6 уча щих ся. Они стан овят ся око ло сво их отм еток (6— 7 отм еток ). По ком анд е «Ма рш! » дет и бегу т к лин ии фин иша . Д ля сни жен ия нагр узк и пер		
--	--	--	---	--	--

			ед бего м про вест и игр у «Чт о изм ени лось в стро ю» (вы пол нен ие ком анд, разл ичн ые вид ы пос трое ний ).			
	6 · 1 6	Метание малого мяча	В ыхо д на ули цу. Пос трое ние в одн у шер			

			енгу . Вып олн ени е мет ани я на даль нос ть — до фла жка, до пир ами ды, на мак сим аль ное расс тоя ние (рас стоя ние мож но зам ери ть и сказ ать уче ник у, как ов его лич		
--	--	--	--	--	--

			ный резу льта т). Бег пар ами на дис тан ции 20 и 30 м, с инт ерва лам и для отд ыха.		
6 · 1 7	Челночный бег 3x10 метров		Бега с сох ран ени ем оса нки, с пер ебе жка ми гру ппа ми и по одн ому, мед лен	1	

			<p>ном у бегу до 2 мин , стар тов ый разг он. Бег – 30м кон тро ль. Игр а на вни ман ие «За пре щён ное дви жен ие»</p>			
6 . 1 8	Упражнения пространственно-временную дифференцировку в движении		<p>Ход ьба по ори ент ира м, наче рче</p>		1	



				рас с т о я н и я д о 3 м о т о д н о г о о р и е н т и р а д о д р у г о г о с о т к р ы т ы м и г л а з а м и з а о п р е д е л е н н о е к о л и ч е с т в о ш а г о в и в о с п р о и з в е д е н и е е г о з а с т о л ь к о ж е			
--	--	--	--	--	--	--	--

			шаг ов без кон тро ля зрен ия. Пов оро ты в при седе , на нос ках.		
6 · 1 9	Медленный бег до 3 мин		ОР У с обр уче м. Обу чен ие пос тан овк и ног и с пер едн ей част и сто пы, при	1	

			это м беж ать след ует рит мич но, ды шат ь нос ом с изм ене ние м тем па (по свис тку мен ять нап рав лен ие бега ). Игр а «Са лки ».			
6	П/игры на развитие ловкости		О ру,		1	

2 0		СУ. Пос трое ние в разн ых мес тах зала по ком анд е, пов оро ты, на мес те пере ступ ани ем и пры жка ми нале во, нап раво · Ход ьба и бег «зм ейк ой»			
--------	--	---	--	--	--



			ажн ени я на прес с. Мед лен ный бег до 4 мин ут. Под брас ыва ние воле йбо льн ого мяч а и лов ля его, при сед или хло пок в лад оши , пов оро т и лов ля		
--	--	--	--	--	--

			мяч а, бро сок в стен у – лов ля (вар иан ты		
6 · 2 1	Развитие координационных способностей		О ру с обр уче м. Пер едач а мяч а чере з сетк у (пер едач а дву мя рук ами свер ху, сниз у),	1	

			пер едач а мяч а с собс твен ным под брас ыва ние м на мес те пос ле неб оль ших пер еме щен ий впр аво, впе ред, в пар ах на мес те и в дви жен ии пра		
--	--	--	---	--	--

			<p>ВЫМ (лев ым) бок ом. П/И «Не удо бны й бро сок ».П/ игра «По пад и в мяч »</p>		
6	Игра в пионербол	<p>П еред ача мяч а чере з сетк у (пер едач а дву мя рук ами свер ху, сниз</p>	1		
.					
2					
2					

				у), пер едач а мяч а с собс твен ным под брас ыва ние м на мес те пос ле неб оль ших пер еме щен ий впр аво, впе ред, в пар ах на мес те и в дви жен ии			
--	--	--	--	---	--	--	--



количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

#### **Учебно – методический комплект для уроков физической культуры**

1. «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г. , под ред. Рюмкина Д. Н., Скопинцев А. Г.
2. «Программа учебно – тренировочных занятий по хоккею на полу», Красноярск , 2002 г., Орел В. П.
3. «Узоры на стадионе», Москва, 1987 г., Гузов Н. М.
4. «Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И. Б., Баршай В. М.
5. «Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М. 2004 г., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.
6. «Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М. 2011 г., Маслов М. В., Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.
7. «Фигурное катание на коньках», М. 1994 г., Даниленко Т. К.
8. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М. 1983 г., Вавилова Е. Н.
9. «Игры, упражнения и инвентарь», М. 2000 г., Рюмкин Д. Н., Скопинцев А. Г.

10. «Урок лыжной подготовки», Красноярск 2006 г., Щеголева П. А., Березненко Е. П., Фомин Л. М.
11. «Формирование двигательной активности, игры – эстафеты», Волгоград, 2012 г., Воронова Е. К.
12. «Организация работы спортивных секций в школе», 2-е издание, Волгоград, 2013 г., Коленов А. Н.
13. «Внеурочная деятельность учащихся – футбол», М. 2011 г., Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.
14. «Детские подвижные игры народов СССР», М. 1989 г., Кенеман А. В.
15. «Если хочешь быть здоров», М. 1988 г., Исаев А. А.
16. «Уроки физической культуры в начальной школе», М. 1970 г., Гугин А. А.
17. «Основы коррекционной педагогики», М. 2002 г., Гонеев А. Д., Лифинцева Н. И., Ялпаева Н. В.
18. «Технологии физкультурно – спортивной деятельности в АФК», М. 2004 г., Евсеев С. П.
19. «Частные методики АФК», М. 2004 г., Шапкова Л. В.
20. «Основы волейбола», М. 1979 г., Чехов О.
21. «Баскетбол», М. 1955 г., Цетлин П. Н.
22. «Спортивные и подвижные игры», М. 1977 г., Портных Ю.И.
23. «Лыжная подготовка», М. 1999 г., Антонова О. Н., Кузнецов В. С.
24. «Настольная книга тренера», М. 2003 г., Озолин Н. Г.