Муниципальное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Белоярская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат VIII вида.

Рассмотрено Согласовано Утверждено

на ШМО учителей Зам.директора по УВР Директор школы

Кузнецова Н.М. Теппе Н.М. Донченко Т.А.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Рабочая программа по физической культуре

1 класс

Составила учитель ФК

Масалова И.В.

2014-2015 учебный год

Белый Яр

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 1 класса

       Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ОВЗ.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир (п/и «Летает – не летает», «Съедобное – не съедобное» и т.д., наблюдение за погодой и выбор одежды для занятий спортом), развитие речи (заучивание считалок), математика (счет во время выполнения упражнений). При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- развивать навыки пространственной ориентировки;

- развивать и использовать сохранные анализаторы;

- корректировать скованность и ограниченность движений;

- активизировать функции сердечно - сосудистой системы;

- улучшать и укреплять опорно-двигательный аппарат;

- корректировать и совершенствовать координационные способности, согласованность движений;

- развивать коммуникативную и познавательную деятельности

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы представлены в графике распределения материала по видам, в плане на год

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой проводится врачом-педиатром образовательного учреждения на основании заключения каждого специалиста, участвующего в проведении профилактических врачебных осмотров, в котором даются рекомендации по физическим нагрузкам и обязательно указывается медицинская группа для занятий по физической культуре Руководствуясь методическими рекомендациями дети в нашей школе разделены на две медицинские группы: основная и подготовительная. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

• о способах и особенностях движений и передвижений человека (1 класс);

• о физических качествах и общих правилах их тестирования (2 класс);

• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, закаливающих процедур( 3 класс);

• о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения ( 4 класс).

Уметь:

• правильно выполнять комплексы УГГ ( 1 класс) ;

• правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирования правильной осанки (2 класс);

• контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию (3 класс);

• уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой (1 – 4 классы);

• уметь выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч на дальность, пробегать 30 м на скорость( 2 – 4 классы);

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в I-IV классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за 4 года обучения составляет 270 час. Из этого объема в примерной программе выделяется 10% учебного времени, которое является резервным и используется учителями по своему усмотрению. 1 час заменяется ритмикой и ЛФК.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия первого класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) оценка двигательных возможностей и подготовленности учащихся согласно «Методическим рекомендациям»: скоростно-силовые способности- прыжок в длину с места; общая выносливость – медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 минут; координация движений, ловкость, быстрота – броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м. от стены за 30 сек.; координаторные пробы – «Верёвочка», «Аист». Для достижения наилучших результатов и контроля за состоянием детей во время занятий физической культурой планирую использовать данные, полученные медицинским работником школы в начале учебного года при проведении измерений ЖЭЛ, пробы Штанге, силы мышц ведущей руки.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела / темы | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов (уроков) | | | | |
|
| 1 кл. |  |  | |  |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | |
| 2. | Подвижные игры | 18 | 18 |  | |  |  |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | 22 |  | |  |  |
| 4. | Легкоатлетические упражнения | 16 | 16 |  | |  |  |
| 5. | Кроссовая подготовка | 10 | 10 |  | |  |  |
|  | ИТОГО | 66 | 66 |  | |  |  |

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс (66 часов)

1. Основы знаний о физической культуре.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

6. Элементы акробатических упражнений.

Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

7. Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

8. Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

9. Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.

10. Ходьба.

Ходьба по заданным направлении в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

11.Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м- бег, 15 – ходьба).

12.Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

13. Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

14. Кроссовая подготовка.

Равномерный бег до 3 минут, чередование бега и ходьбы

15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

16. Игры.

1. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает».
2. Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».
3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы – солдаты».
4. Игры с бегом и прыжками: «Гуси – лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».
5. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит».
6. Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

17. Проживая на территории республики Хакасия, необходимо знать культуру хакасского народа. На уроках физической культуры одним из направлений будет являться разучивание хакасских народных игр и состязаний.

а) «Мечеекей» урок № 9

б) «Хозан орых» урок № 40

в) «Чуурана» урок № 59

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений: Подготовительный, 1-4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Просвещение, 1999г
2. [Мозговой В. М. Уроки физической культуры](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/index.html). Поурочное планирование.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)/ Российское образование федеральный портал

2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.

3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября»

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Тема урока | | Дата проведения | Тип урока | | | Содержание | Требования к учащимся | | Вид контроля | |
|  | |  | |  |  | | | Легкая атлетика 11 ч. |  | |  | |
| 1 | | Ходьба и бег  Разновидности ходьбы. | 01.09.14 | | | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | | Текущий |
| 2 | | Разновидности ходьбы. | 04.09.14 | | | Изучение нового  материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие *короткая дистанция* | | Текущий |
| 3 | | Бег с ускорением. Бег30 м. | 08.09.14 | | | Изучение нового  материала | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие скоростных качеств | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | | Текущий |
| 4 | | Бег с ускорением. Бег30 м. | 11.09.14 | | | Комплексный | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. | | текущий |
| 5 | | Бег с ускорением. Бег 60 м. | 15.09.14 | | | Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | текущий |
| 6 | | Прыжки  Прыжки на одной ноге, на двух ногах | 18.09.14 | | | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | | Текущий |
| 7 | | Прыжки с продвижением вперед. | 22.09.14 | | | Комплексный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | | Текущий |
| 8 | | Прыжок в длину с места. | 25.09.14 | | | Учетный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | | М д  130 123  117-129 111-122  104-116 99-110  88-103 85-98  87 84 |
| 9 | | Бросок малого мяча  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. | 29.09.14 | | | Изучение нового  материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  НРК – Разучивание хакасской народной игры «Мечеекей» | | | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | Текущий |
| 10 | | Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с | 02.10.14 | | | Комплексный | Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | Текущий |
| 11 | | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания | 06.10.14 | | | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | М Д  30 25  25 20  20 15  15 10  10 5 |
| Кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). | | 09.10.14 | | | Изучение нового  материала | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Текущий |
| 13 | Равномерный бег (3 минуты). | | 13.10.14 | | | Комплексный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Текущий |
| 14 | Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. | | 16.10.14 | | | Комплексный | Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Текущий |
| 15 | Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. | | 20.10.14 | | | Комплексный | Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Текущий |
| 16 | Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. | | 23.10.14 | | | Учетный | Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | М Д  1000 900  900 800  800 700  700 600  600 500 |
| Гимнастика  . | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Акробатика.  Строевые  Упражнения  Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг | | 27.10.14 | | | Изучение нового  материала | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |
| 18 | Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг | | 30.10.14 | | | Комплексный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |
| 19 | Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг | | 10.11.14 | | | Комплексный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |
| 20 | Группировка. Перекаты в группировке | | 13.11.14 | | | Комплексный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы элементы раздельно и элементы элементы раздельно в комбинации | | Текущий |
| 21 | Группировка. Перекаты в группировке | | 17.11.14 | | | Комплексный | . Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |
| 22 | Группировка. Перекаты в группировке | | 20.11.14 | | | Комплексный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |
| 23 | Равновесие.  Строевые упражнения  Перестроение по звеньям | | 24.11.14 | | | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Перестроение по звеньям | | 27.11.14 | | | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | | Текущий |
| 25 | Повороты направо, налево.  Перестроение по звеньям | | 01.12.14 | | | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять упражнения в равновесии упражнения в равновесии | | Текущий |
| 26 | Повороты направо, налево Перестроение по звеньям | | 04.12.14 | | | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Проба «Веревочка», «Аист». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | | Текущий |
| 27 | . Ходьба по гимнастической скамейке. | | 08.12.14 | | | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | | Текущий |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 28 | . Ходьба по гимнастической скамейке. | | 11.12.14 | | | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | | Текущий |
| 29 | Опорный прыжок,  Лазание  Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. | | 15.12.14 | | | Изучение нового  материала | Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| 30 | Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. | | 18.12.14 | | | Комплексный | Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| 31 | Перелезание через горку матов. | | 22.12.14 | | | Комплексный | Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| 32 | Перелезание через горку матов. | | 25.12.14 | | | Комплексный | Ползание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| 33 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | | 12.01.15 | | | Совершенствование ЗУН | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | . Текущий |
| 34 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | | 15.01.15 | | | Совершенствование ЗУН | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| 35 | Перелезание через коня. | | 19.01.15 | | | Совершенствование ЗУН | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Лохматый пес». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| 36 | Перелезание через коня. | | 22.01.15 | | | Совершенствование ЗУН | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Лохматый пес». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| 37 | Перелезание через коня. | | 26.01.15 | | | Совершенствование ЗУН | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Лохматый пес». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| 38 | Перелезание через коня. | | 29.01.15 | | | Совершенствование ЗУН | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок | | Текущий |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | | |
| 39 | п/и «Быстрый и ловкий» | | 02.02.15 | | | Комплексный | ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Мой веселый звонкий мяч», «Гонка мяча по кругу». Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 40 | НРК – разучивание хакасской народной игры «Хозан орых» | | 05.02.15. | | | Комплексный | ОРУ «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес» НРК – разучивание хакасской народной игры «Хозан орых» | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 41 | «Гонка мяча по кругу». | | 09.02.15 | | | Комплексный | ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Мой веселый звонкий мяч», «Гонка мяча по кругу». Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 42 | «Удочка». | | 12.02.15 | | | Комплексный | ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Мой веселый звонкий мяч», «Удочка». Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 43 | «Быстро по местам» | | 26.02.15 | | | Комплексный | ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Удочка», «Быстро по местам». Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 44 | «День и ночь», | | 02.03.15 | | | Комплексный | ОРУ п/и «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «День и ночь», «Кого назвали, тот и ловит» Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | | 05.03.15 | | | Совершенствование ЗУН | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Чередование бега с ходьбой 30 м. (15+15)Подвижная игра «Быстро по местам!». Понятие короткая дистанция | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м | | Текущий |
| 46 | Обычный бег. Бег с ускорением | | 12.03.15 | | | Совершенствование ЗУН | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением, с заданием. Чередование бега с ходьбой 30 м. (15+15)Подвижная игра «Быстро по местам!». Понятие короткая дистанция | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м | | Текущий |
| 47 | Прыжки в длину с места | | 16.03.15 | | | Учетный | Прыжки в длину с места, прыжки на двух ногах с продвижением вперед . П/и «Прыгающие воробушки», «Кошка и мышки» | | | Уметь правильно выполнять прыжки на двух ногах с места | | М д  130 123  117-129 111-122  104-116 99-110  88-103 85-98  87 84 |
| 48 | Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель. | | 19.03.15 | | | Совершенствование ЗУН | Броски мяча одной, двумя руками и ловля его. Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель. П/и «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч» | | | Уметь выполнять захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. | | Текущий |
| 49 | Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с | | 02.04.15 | | | Учетный | Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель. П/и «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч» | | | Уметь выполнять захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. | | М Д  30 25  25 20  20 15  15 10  10 5 |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | | |
| 50 | п/и «Гонка мяча по кругу» | | 06.04.15 | | | Комплексный | ОРУ п/и «Гонка мяча по кругу», «Зайцы в огороде», «Краски» Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 51 | п/и «День и ночь», | | 09.04.15 | | | Совершенство  вание ЗУН | ОРУ п/и «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «День и ночь», «Кого назвали, тот и ловит» Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 52 | п/и «У медведя во бору» | | 13.04.15 | | | Совершенствование ЗУН | ОРУ п/и «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «День и ночь», «Съедобное – не съедобное» Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 53 | п/и «Запомни порядок» | | 16.04.15 | | | Совершенствование ЗУН | ОРУ п/и «Запомни порядок», «У медведя во бору», «День и ночь», «Съедобное – не съедобное» Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 54 | п/и «Лохматый пес» | | 20.04.15 | | | Совершенство вание ЗУН | ОРУ п/и «Запомни порядок», «Лохматый пес», «Космонавты», «Съедобное – не съедобное» Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 55 | п/и«Летает – не летает» | | 23.04.15 | | | Совершенство вание ЗУН | ОРУ п/и «Космонавты», «Летает – не летает», «Вот так позы», «Быстрый и ловкий». Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| Кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м) | | 27.04.15 | | | Совершенство вание ЗУН | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут | | Текущий |
| 57 | челночный бег (3\*10м) | | 30.04.15 | | | Совершенство вание ЗУН | Разновидности ходьбы. Равномерный бег (3 минуты), челночный бег (3\*10м), п/и «Лисы и куры», «Я знаю пять имен» | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут | | Текущий |
| 58 | челночный бег (3\*10м) | | 04.15.15 | | | Совершенство вание ЗУН | . Разновидности ходьбы. Равномерный бег (3 минуты), челночный бег (3\*10м), п/и «Лисы и куры», «Я знаю пять имен» | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут | | Текущий |
| 59 | Бег с ускорением. | | 07.05.15 | | | Совершенство вание ЗУН | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. НРК – разучивание хакасской народной игры «Чуурана» ». Развитие скоростных качеств | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут | | Текущий |
| 60 | Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. | | 11.05.14 | | | Учетный | Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. Проба «Веревочка», «Аист». Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Уметь самостоятельно следить за осанкой, дыханием во время бега | | М Д  1000 900  900 800  800 700  700 600  600 500 |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Передача мяча в парах, по кругу. | | 14.05.15 | | | Комплексный | Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. | | | Знать правила пионербола, уметь бросать и ловить мяч через сетку | | Текущий |
| 62 | Передача мяча в парах, по кругу. | | 18.05.15 | | | Комплексный | Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. | | | Знать правила пионербола, уметь бросать и ловить мяч через сетку | | Текущий |  |  | | | |  | | |  | |  | | | |
| 63 | Передача мяча в парах, по кругу. | | 21.05.15 | | | Комплексный | Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. | | | Знать правила пионербола, уметь бросать и ловить мяч через сетку | | Текущий |
| 64 | П/и«Я знаю пять имен» | | 25.05.15 | | | Комплексный | П/и «Гуси – лебеди», «Лохматый пес», «Я знаю пять имен», «Удочка», «Летает – не летает» | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
| 65 | П/и «Гуси – лебеди», | | 28.05.15 | | | Комплексный | П/и «Гуси – лебеди», «Лохматый пес», «Я знаю пять имен», «Удочка», «Летает – не летает» | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Текущий |
|  | | | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |
|  | | | | | |  | | | |  | | |  | | | | | | |