Краевое государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I вида №1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании ШМО  Протокол № \_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2013г. | **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директорапо УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ / /  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор школы-интерната  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / /  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

ПРИМЕРНЫЕ РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ I-II ВИДА

ДЛЯ I – XII КЛАССОВ

Составитель: Колесников И.В.,

учитель физической культуры КГБСКОУ СКШИ 1 вида 1

г.Хабаровск

2013-2014 уч.год

ОСНОВНАЯ ШКОЛА

( I – X КЛАССЫ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих **нормативно – правовых  документов:**

1. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития  образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
2. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
3. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
4. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования  России от 9 марта 2004 г. № 1312)
5. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего  
   (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник  нормативных документов. Физическая культура. -М.: Дрофа, 2004
6. Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта», дополнения к методическим рекомендациям: письмо федерального агентства по физкультуре и спорту от 21.03.2008 г. № ЮН-02-07/912.

Физическое воспитание как неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения является важным средством всестороннего и гармонического развития физических и духовных сил детей с нарушением слуха.

Физическое воспитание детей с нарушением слуха должно осуществляться в непрерывном единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим воспитанием с целью подготовки их к жизни, к общественному полезному труду.

Основные задачи физического воспитания и образования детей в школе для неслышащих:

1.Укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и закаливанию их организма. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, а также физической и умственной работоспособности.

2.Компенсация и коррекция физических недостатков в двигательной сфере неслышащих детей (совершенствование координации их движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве за счет развития их мышечной чувствительности и зрительного восприятия). Исправление дефектов осанки. Формирование у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.

3.Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

4.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

5.Обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, лазаньи, равновесии, прыжках, метании, передвижении на лыжах и плавании при обеспечении развития у неслышащих детей основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости и ловкости.

6.Воспитание у учащихся нравственных качеств, воли, смелости, настойчивости, честности и правдивости, организованности и самостоятельности, навыков культурного поведения, дисциплинированности, коллективизма, чувство долга и ответственности, чувство дружбы и товарищества.

7.Обучение учащихся речевому материалу, связанному с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

8.Привитие учащимся навыков личной и общественной гигиены в быту, труде, на учебных занятиях, в том числе на уроках физической культуры.

Успешное решение основных задач физического воспитания неслышащих детей в школе определяется учебной программой по физической культуре, составляемой с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей с нарушением слуха.

Возрастные анатомо-физиологические и психические особенности движения и двигательных навыков слышащих детей свойственны и неслышащим. Но вместе с тем неслышащие дети имеют свои специфические черты развития. Потеря детьми слуха приводит к появлению у них своеобразия в характере движений. Дети, не слыша звуков, возникающих при их движениях, недостаточно приучаются к плавности и размеренности движений. У неслышащих детей затруднена выработка движений, точных по размаху и скорости, поэтому на занятиях по физической культуре очень важно много внимания уделять их тщательной отработке (четкость, плавность и размеренность движений).

Неслышащим детям сложнее, чем слышащим, овладеть ритмическими движениями, составляющими основу многих двигательных навыков. Овладение ритмом движений у детей с нормальным слухом происходит в значительной степени за счет слухового анализатора. Затем при постоянной отработке навыков слуховой анализ ритма заменяется кинестетическими (двигательными) ощущениями ритмических движений. У неслышащих же детей компенсация отсутствующего слухового контроля должна осуществляться за счет увеличения роли зрительного восприятия своих движений, тактильно-вибрационных и кинестетических ощущений. Поэтому при воспитании детей с нарушением слуха важно уделять особое внимание развитию тактильно-вибрационных и кинестетических ощущений. В программе специальное внимание отводится формированию ритмических движений. Добиваясь от детей выполнения движений, точных по ритму, важно приучить их ориентироваться на тактильно-вибрационные воздействия и на собственные кинестетические ощущения.

Развитие кинестетического контроля у детей должно явиться особой заботой педагога. Кинестетический контроль у неслышащих детей не всегда достаточно развивается, и это является одной из причин замедленности движений у них, доказанной рядом исследований. Для развития кинестетического контроля очень важно, чтобы дети научились произвольно напрягать свои мышцы и расслаблять их, умели регулировать степень напряжения, осознавали бы возникающие при этом ощущения мышечного усилия.

В связи с тем, что для развития кинестетических ощущений и восприятий большое значение имеет осмысливание совершаемых движений, выраженное в словесной речи, нужно учить детей анализировать свои движения и обозначать их словесно. Поэтому программой предусматривается овладение рядом новых значений слов и использование словесной речи, все возрастающее с годами обучения.

Исследования последних лет показали, что осмысливание движений, выражаемое в словесной форме, положительно влияет на развитие двигательной функции, значительно улучшает функциональное состояние двигательного анализатора у неслышащих школьников. Речевая работа, проводимая на уроках физической культуры в школе для неслышащих детей, расширяет их речевые возможности, развивает интеллект.

На уроках физической культуры необходимо проводить работу по развитию у неслышащих школьников навыков понимания и воспроизведения устной речи по формированию словарного запаса. Здесь в полной мере могут быть реализованы принципы обучения устной речи: обучение произношению на базе речевого общения, сознательное и активное участие детей в учебном процессе, систематичность и последовательность обучения, прочность получаемых знаний и навыков, наглядность обучения, связь теории с практикой, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся в условиях коллективной работы.

Настоящая учебная программа по физической культуре включает не только практические разделы, но и речевой материал, связанный с формированием и совершенствованием тех или иных двигательных умений и навыков урока физической культуры.

Речевой материал дается после каждого практического учебного материала и включает в первых – четвертых классах – словарь и лексический материал, в пятых – десятых - словарь, специальную терминологию и лексический материал. Словарь по разделам программы вводится главным образом при объяснении и разучивании новых двигательных действий. Речевой материал усваивается и закрепляется на каждом уроке.

Речевой материал, предлагаемый программой, составлен с учетом интеллектуальных и двигательных возможностей учащихся. Так, школьникам начальных классов дается сравнительно не трудный по усвоению и объему речевой материал; у учащихся старших классов он из года в год усложняется.

Дети должны приучиться понимать и считывать с губ такие указания, как руки вперед, вверх, вниз, назад, присесть, бежать, быстро – медленно и другие. На уроках следует сочетать наглядный показ со словесной речью, причем необходимо, чтобы знакомые движения выполнялись без наглядного показа, только со словесным указанием.

Помимо потери слуха у значительной части неслышащих детей может наблюдаться и поражение вестибулярного аппарата, деятельность которого очень важна для координации движений, правильного распределения мышечного тонуса, для сохранения равновесия и правильной ориентации в пространстве. Дети с нарушением слуха с поражением вестибулярного аппарата часто имеют шаркающую походку, их движения недостаточно координированы, их равновесие может быть легко нарушено, правильная ориентировка в пространстве затруднена. Вестибулярные нарушения движений у неслышащих детей заметны в дошкольном и младшем школьном возрасте, потом они значительно уменьшаются благодаря компенсации за счет зрительных и кинестетических ощущений. Однако в условиях, когда зрение не может помочь (например, в темноте или при нырянии в воду), у неслышащих детей могут снова обнаружиться вестибулярные расстройства движений. Поэтому следует уделять специальное внимание тому, чтобы у неслышащих детей вырабатывался кинестетический контроль координации движений, сохранения равновесия и пространственной ориентации. Для этого очень важно, чтобы дети на уроках физической культуры делали разнообразные физические упражнения, требующие сохранения равновесия с завязанными глазами.

Развитию кинестетического контроля, компенсирующего деятельность нарушенного вестибулярного аппарата, способствует также выполнение различных прыжков в длину и высоту. Однако при этом очень важно соблюдать строгую последовательность в переходе к предельным нормам, указанным в программе для данного класса (например, прыжок в высоту до 50см), чтобы избежать болезненных падений детей.

Занятия физкультурой и спортом должны способствовать развитию зрительного и кинестетического контроля движений.

Неслышащие дети, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются лучшей устойчивостью, их способность сохранять равновесие совершенствуется. Регулярные спортивные занятия обеспечивают компенсаторное развитие разнообразных качеств движений детей. Они успешно овладевают сложными движениями и достигают хороших результатов в спортивных соревнованиях наряду со слышащими детьми.

У школьников, лишенных слуха, наблюдается значительный процент разнообразных форм нарушений осанки, особенно в возрасте 8 – 14 лет (60-80%). В старших возрастных группах (15-18лет) подобные отклонения встречаются реже. Под влиянием ряда общегигиенических мероприятий, в том числе мероприятий по физическому воспитанию, у старших школьников эти нарушения корригируются или вовсе исчезают. Динамика изменения роста, веса, окружности грудной клетки, ручной динамометрии в возрастном плане почти не отличается от здоровых детей.

Среди неслышащих школьников наблюдается значительный процент детей, страдающих головными болями и головокружением. Это связано с заболеваниями, приведшими к глухоте и нарушению функции лабиринта. Указанный факт следует иметь в виду при разработке плана мероприятий по физическому воспитанию неслышащих детей и построении методики занятий, а также при распределении учащихся на медицинские группы.

По указателям жизненной емкости легких и становой силы неслышащие дети имеют определенное отставание по сравнению со здоровыми детьми соответственно на 200-900см и 15-30кг, что связано с отсутствием у них нормального речевого дыхания и с нарушением лабиринтной функции.

Сравнительные исследования разных групп неслышащих детей показали, что школьники - спортсмены отличаются лучшими показателями физического развития, чем школьники, не занимающиеся спортом. Среди школьников - спортсменов с физическим развитием ниже среднего встречается гораздо меньше, чем среди школьников, не занимающихся спортом.

Физическая культура и спорт являются хорошим общеукрепляющим средством для детей с нарушением слуха и повышают функциональное состояние сохранных анализаторов, улучшают физическое развитие и состояние здоровья неслышащих детей. На уроках физической культуры и спортивных тренировках необходимо обращать особое внимание на применение физических упражнений, которые эффективны для развития чувства равновесия и точности движений (коньки, бревно, лыжи, гимнастика, акробатика). Важны также корригирующие упражнения для воспитания правильной осанки и дыхательные упражнения для укрепления мышц живота и дыхательной мускулатуры. В программу включены упражнения для формирования осанки с целью воспитания у учащихся умение правильно держать свое тело сидя, стоя, в ходьбе, беге и других движениях. При физических упражнениях нужно постепенно переходить к более быстрому их выполнению и этим преодолевать замедленность движений, встречающуюся у многих детей с нарушением слуха.

В содержании программы включены упражнения по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм и лыжной подготовке, которые могут обеспечить разностороннее физическое развитие неслышащих детей с компенсацией имеющихся у них нарушений в моторике.

Если из-за климатических условий нельзя проводить занятия по лыжной подготовке и конькам, то учебный материал по гимнастике, легкой атлетике и играм следует пропорционально распределить по всем четвертям с обязательным проведением занятий на открытом воздухе, на пришкольной спортивной площадке или местности.

Для школ, имеющих возможность проводить занятия в бассейне, в программе, начиная с 5 класса, предусмотрен обязательный для обучения учебный материал по плаванию.

На прохождение дополнительного учебного материала по конькам используются часы, отведенные на лыжную подготовку, а по плаванию – равномерно из разделов “ Легкая атлетика”, “ Гимнастика” и “ Игры”.

Учебный материал в программе распределен по годам обучения с таким расчетом, чтобы к окончанию 10 класса учащиеся приобрели необходимые двигательные навыки и умения и получили соответствующую физическую подготовку.

В начальных классах внимание преимущественно уделено основной гимнастике с целью более подробного изучения основ движений.

С 5 по 10 класс предлагается изучение и совершенствование в доступной для учащихся этого возраста технике выполнения упражнений по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм и подготовке к сдаче учебных норм.

Сетка учебных часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов | | | | | |
| Основная гимнастика | Игры | Лыжная подготовка | Всего | Дополнительный материал | |
| коньки | плавание |
| 1 | 26 | 28 | 14 | 68 | 14 | -- |
| 2 | 26 | 28 | 14 | 68 | 14 | -- |
| 3 | 28 | 26 | 14 | 68 | 14 | -- |
| 4 | 28 | 26 | 14 | 68 | 14 | -- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов | | | | | | | | Дополнительный материал | |
| Гимнас-тика | Подвижные игры | Лыжная подготовка | Легкая атлети-ка | Баскетбол | Волейбол | Фут-бол | Всего | коньки | плавание |
| 5 | 24 | 16 | 16 | 16 | 12 | 10 | 8 | 102 | 16 | 10 |
| 6 | 20 | 12 | 16 | 18 | 16 | 12 | 8 | 102 | 16 | 10 |
| 7 | 20 | 12 | 16 | 18 | 16 | 12 | 8 | 102 | 16 | 10 |
| 8 | 18 | 8 | 16 | 20 | 18 | 14 | 8 | 102 | 16 | 10 |
| 9 | 18 | 8 | 16 | 20 | 18 | 14 | 8 | 102 | 16 | 10 |
| 10 | 14 | 8 | 16 | 20 | 20 | 16 | 8 | 102 | 16 | 10 |

При изложении учебного материала учитывается последовательность его изучения и степень трудности. Начиная с 5 класса, указывается, какие упражнения следует давать мальчикам, какие девочкам. Если таких указаний в программе нет, значит, учебный материал должен быть пройден всеми учащимися.

Материал для повторения в программе не указывается. В зависимости от степени усвоения программы учащимися учитель подбирает упражнения из пройденного материала в целях закрепления ранее изученных движений.

Целенаправленность в обучении осуществляется постановкой задач по годам обучения (общие задачи) и конкретно перед каждым разделом. Эти задачи определяют основное содержание уроков.

Оздоровительные и воспитательные задачи являются общими для всех классов и решаются на каждом уроке.

В воспитательном процессе велика роль личности учителя, особое значение имеют его идейно-теоретическая подготовка и педагогическое мастерство. Учитель систематически осуществляет педагогический контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, учитывает данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. В целях педагогического контроля за развитием учащихся (с III класса) следует два раза в год (в сентябре – октябре и апреле – мае) проводить проверки по физической подготовленности.

Оценка успеваемости на уроках физической культуры выставляется в форме текущего учета за качество исполнения упражнения и выполнением учебным норм (см. приложение).

Особое внимание следует обращать на школьников, имеющих недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. Им рекомендуется давать индивидуальные задания и задания для самостоятельных занятий во внеурочное время, состоящие из упражнений, которые изучались на уроке.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешением врача. Учащиеся, освобожденные от занятий, обязаны присутствовать на уроках.

Важное место в программе занимают теоретические сведения, дающие представление об особенностях занятий физическими упражнениями, их значении в формировании жизненно важных двигательных навыков, в подготовке к трудовой деятельности и соблюдении гигиенических требований.

Основной формой работы по физическому воспитанию в школе для неслышащих детей являются уроки физической культуры, на которые отводятся три учебных часа в неделю. Однако наряду с уроками в школе следует регулярно проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьников (ежедневная гимнастика до начала занятий, физкультминутки на уроках общеобразовательных предметах, профилактическая гимнастика на уроках труда, физические упражнения и игры на больших переменах). Надо больше внимания уделять факультативной и внеклассной работе по физической культуре и спорту (занятия в спортивных секциях, участие в спортивных соревнованиях, праздниках и т.д.).

**ПРОГРАММА**

**I КЛАСС**

Общие задачи:

1.Преодолевать скованность в движениях учащихся, вызванную отсутствием слуха и речи, добиваясь подвижности, активности и бодрого настроения.

2.Содействовать укреплению мышц тела и развитию мышечных ощущений в целях коррекции движений и осанки.

3.Приступить к обучению правильной осанки.

4.Развивать у учащихся наиболее существенные для них навыки движений в лазаньи и перелезании, ходьбе и беге, прыжках, метании и передвижении на лыжах.

5.Ознакомить учащихся с требованиями при занятиях физической культуры (спортивная форма и т.д.).

6.Приступить к воспитанию организованности, инициативы и коллективности в действиях учащихся.

7.Приступить к ознакомлению учащихся со словарем и фразеологией, связанными с обучением движениям.

**ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА (26ч.)**

**Построения и перестроения**

З а д а ч а. Учить быстро и организованно строиться и перестраиваться по указанию учителя на месте и в движении.

Учебный материал

1.Построение в шеренгу и круг, взявшись за руки.

2.Построение парами.

3.Перестроение из шеренги в круг; из круга в несколько кружков.

4.Построение в колонну по одному и по два.

С л о в а р ь*: встать, сесть, круг.*

Лексический материал*: Я стою. Я сижу. Мы сидим. Мы встали. Мы сели. Это круг. Мы стали в круг. Стать в круг! Встать! Кто встал в круг? Что делает Коля?*

**Общеразвивающие упражнения**

З а д а ч и:

1.Учить выполнять движения руками, ногами, туловищем и головой (показывает учитель). Учить подбрасывать и ловить мяч.

2.Учить правильно дышать во время выполнения упражнений.

3.Укреплять мышцы тела, способствующие формированию правильной осанки.

4.Приступить к обучению правильной осанки.

Учебный материал

*а) Упражнения без предметов:*

1.Поднимание и опускание рук вперед, назад, вверх и в стороны, то же с хлопками над головой, перед собой.

2.Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

3.Отведение и приведение прямой ноги вперед, в сторону, назад. Поднимание согнутой ноги вперед.

4.Поднимание на носках. Приседание.

5.Наклоны туловища в стороны; то же вперед до касания руками пола.

6.Повороты туловища вправо, влево.

7.Лежа: поднимание и опускание ног, сгибая их в коленях.

8.Наклоны головы вперед и назад.

9.Прыжки на месте на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь).

С л о в а р ь *: рука , нога, голова, верх, низ, вверх, вниз, право, лево, вправо, влево, вперед, назад, в стороны, поднять.*

Лексический материал*: Это правая (левая) рука. Я поднял правую (левую) руку вверх. Это правая (левая) нога. Это голова. Поднять правую (левую) руку вверх! Руки в стороны! Рука вперед! Рука назад! Руки вниз! Где правая (левая) рука? Где правая (левая) нога?*

б) *Упражнения с большим мячом*:

1.Передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу.

2.Перекатывание мяча друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3-4 шагов; то же по кругу.

3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

4.Перебрасывание мяча друг другу (парами, по кругу).

С л о в а р ь *: мяч, подбрасывать, ловить, бросать.*

Лексический материал*: Это мой мяч. Мы взяли мячи. Я играю с мячом. Я подбрасываю (ловлю) мяч. Я бросаю мяч. Взять мяч! Подбрасывайте и ловите мячи! Что это? ( Демонстрируется мяч.) Кто подбрасывает мяч? Кто бросает (ловит) мяч?*

*в) Упражнения на осанку:*

1.Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками и плечами, ягодицами и пятками, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя принятое положение, поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене.

2.Упор стоя на коленях: согнуть спину, выпрямить ее и прогнуться, голову наклонить назад (медленно).

3.Ходьба с грузом (вес 130 – 200 г) на голове, руки в стороны.

4.Упражнения для мышц стопы: сидя на гимнастической скамейке, вытянуть правую (левую) ногу вперед, оттягивая носок, повернуть стопу внутрь, стоя перекаты с пятки на носок и обратно.

**Ритмические упражнения**

Задачи:

1.Научить воспринимать звучанию музыкального инструмента (рояль, барабан, бубен, свисток, звонок) зрительно, тактильно-вибрационно и на слух (при наличии остатков слуха).

2.Научить воспринимать и передавать начало в конец звучания.

3.Научить воспринимать и передавать умеренный и быстрый темп, громкую и тихую музыку.

Учебный материал

1.Ходьба с хлопками или подниманием флажков при громкой музыке и их опускание при тихой музыке.

2.Ходьба и бег с остановкой по неожиданному сигналу (удар бубна, окончание музыки).

3.Элементы танца: а) бег на носках; б) подскоки; в) шаги галопа вперед (медленно и быстро); г) шаги галопа в сторону (медленно и быстро); д) притопы одной ногой и поочередно левой и правой ногой под музыку.

4.Различные движения руками и ногами на начало и окончание музыки, стоя спиной к музыкальному инструменту.

С л о в а р ь *: хлопок, флажок, бубен, музыка, медленно, быстро, играть, бить.*

Лексический материал*: Это хлопок над головой. Это флажок. Играет музыка. Толя бьет в бубен. Я иду быстро (медленно). Сделать хлопок над головой! Кто идет быстро (медленно)? Что это? (Демонстрируется хлопок над головой.)*

**Лазанье и перелезание**

Задачи:

1.Готовить к освоению упражнений в лазаньи и перелезании.

2.Перелезание через скамейку.

3.Подлезание под веревочку на высоте 30-40см.

**Равновесие**

Задача. Развивать чувство равновесия, стоя на месте на полу, при уменьшенной площади опоры и в движении.

Учебный материал

1.Стоя на месте, смыкание носков, стойка на носках, пятках, на одной ноге.

2.Ходьба по прямой линии, начерченной на полу.

3.Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

**Ходьба и бег**

Задачи:

1.Учить ходить и бегать со свободными и естественными движениями рук, сохраняя правильную осанку, двигаясь равномерно и ритмично.

2.Учить ходить, не шаркая ногами, соблюдая правильное направление движения.

Учебный материал

1.Ходьба, держась за руки (полуоборот в сторону движения по прямой).

2.Ходьба широким свободным шагом с естественным движением рук, соблюдая правильную осанку.

3.Ходьба между двумя начерченными на полу линиями (20 – 25 см), не наступая на них.

4.Ходьба с перешагиванием через лежащие на полу предметы – доски, кубики, палки и т.д.

5.Ходьба и бег с остановкой по неожиданному сигналу (взмах руки).

6.Бег в прямом направлении от одной стены к другой (от одного ориентира к другому).

7.Свободный бег до 20м с переходом на ходьбу.

С л о в а р ь *: ходьба, бег, бежать, тапочки, надеть, стена.*

Лексический материал*: Я иду (бегу). Мы идем (бежим). Мы надели тапочки. Я бегу быстро (медленно). Мы повернулись лицом к учителю. Надеть тапочки! Бежать быстро (медленно)! Бежать прямо! Кто идет? Куда бежит Ваня?*

**Прыжки**

Задача: Учить прыгать мягко на носки, сгибая колени при приземлении.

Учебный материал

1.Прыжки на месте (подпрыгивание) на двух ногах.

2.Прыжки на месте в высоту, отталкиваясь двумя ногами с мягким приземлением.

3.Прыжки с высоты 20 - 30 см.

4.Прыжки попеременно с ноги на ногу.

5.Прыжки через небольшие препятствия высотой 20-30см.

6.Прыжки в длину с места на расстоянии 30-40см и с разбега до 60-70см.

С л о в а р ь *: прыжок, прыжки , прыгать, дальше, выше.*

Лексический материал*: Это прыжок. Я прыгаю с места. Это прыжок в длину (высоту). Прыгать в длину (высоту)! Что это? (Демонстрируется прыжок в длину высоту.) Кто прыгает? Кто прыгнул дальше (выше)?*

**Метания**

Задачи:

1.Учить основным приемам метания мелких предметов (малый мяч,

камешки и др.).

2.Развитие ориентировки в направлении метания и расстояния.

Учебный материал

1.Метание правой, а затем левой рукой разных предметов (малый мяч, камешек, мешочек с песком и др.), стоя лицом по направлению метания.

2.Метание мяча и мешочков с песком в горизонтальную цель, низкий ящик, яму, корзину (с расстояния 1,5 – 2м правой, 1- 1,5м левой рукой).

**Игры (28ч.)**

Задача. Развивать внимание и ориентировку в избранной обстановке во время игры.

Учебный материал

Подвижные игры:

1.“Беги скорей в домик”.

2.“Зайцы и волк”.

3.“Караси и щука “

4.“Найти себе пару”.

5.“Кот и мыши”.

6.“Порядок и беспорядок”.

7.“Догонялки”.

**Лыжная подготовка (14ч.)**

Задачи:

1.Научить самостоятельно готовиться к уроку, надевать и снимать лыжи.

2.Учить передвижению на лыжах простейшим способом.

Учебный материал

1.Одежда и обувь для занятий на лыжах (показ наглядного пособия).

2.Практическое ознакомление: самостоятельно брать и ставить лыжи, скреплять лыжи и переносить их под рукой.

3.Поворот переступанием на месте (направо или влево) с опорой на пятки.

4.Передвижение ступающим шагом без палок и с палками по учебной лыжне.

5.Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, проложенной под небольшой уклон и на ровной местности.

С л о в а р ь *: лыжи, лыжные палки, лыжня, холодно, тепло, кататься, ломать, снять.*

Лексический материал*: Это лыжи (лыжные палки). Я надел лыжи. Мы надели (сняли) лыжи. Я катаюсь на лыжах. Это лыжня. Надеть лыжи! Снять лыжи! Взять лыжные палки! Идите на лыжах! Кто надел (снял) лыжи? Кто катается на лыжах?*

**II КЛАСС**

Общие задачи:

1.Развивать ориентировку в пространстве – учить находить свое место в строю, упражнениях и играх.

2.Продолжить работу по развитию у учащихся ритмичности движений и чувства равновесия.

3.Приступить к обучению правильному выполнению движений, добиваясь образования наиболее элементарных и доступных учащимся навыков основных движений в лазаньи и перелезании, ходьбе и беге, прыжках, метании и передвижения на лыжах.

4.Продолжить обучение правильной осанки.

5.Воспитывать в процессе занятий физическими упражнениями и игр положительные взаимоотношения между учащимися, желание помочь друг другу, развивать активность и организованность.

6.Продолжить ознакомление учащихся со словарем и речевым материалом, связанные с обучением движениям.

**Основная гимнастика (26ч.)**

**Построения и перестроения**

Задача. Учить быстро находить свое место в строю и соблюдать равнение.

Учебный материал

1.Построение в колонну и шеренгу по одному.

2.Равнение в затылок в колонне. Равнение в шеренге по носкам (черте, начерченной на полу).

3.Размыкание на вытянутые руки в стороны, вперед.

С л о в а р ь *: шеренга, строй, колонна, построиться.*

Лексический материал*: Эта шеренга (колонна). Мы стоим в шеренге (колонне). Я стал в шеренгу (строй). Ноги вместе! Стать в строй! Построиться в шеренгу по одному! Кто стоит в шеренге (колонне)? Что это? (Демонстрируется шеренга, колонна.)*

**Общеразвивающие упражнения**

Задачи:

1.Учить выполнить движения руками, ногами, туловищем, придерживаясь общего для всех учащихся темпа.

2.Научить подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить двумя руками, не прижимая к груди.

3.Продолжить обучение правильной осанки.

Учебный материал

*а) Упражнения без предметов:*

1.Основная стойка; стойка – ноги врозь.

2. Основные положения рук: вниз, в стороны, вверх, вперед, за спину; исходные положения.

3. Поднимание одной и обеих рук вперед, вверх, в стороны.

4. Поднимание прямой ноги (правой, левой) вперед, в сторону, назад.

5. Приседание; упор присев.

6. Наклоны туловища в стороны, вперед.

7. Повороты туловища.

8. Наклоны и повороты головы вправо, влево.

9.Прыжки на одной и на обеих ногах.

С л о в а р ь *: живот, спина, грудь, присесть, приседать, держать.*

Лексический материал*: Это живот (спина грудь). Я сделал приседание. Я держу голову прямо. Я держу спину прямо. Грудь вперед! Руки вперед! Присесть! Покажи, где живот (спина грудь). Кто делает приседание? Что делает Аня?*

*б) Упражнения с мячом:*

1.Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками, то же после поворота.

2.Удары малым мячом о пол и ловля его двумя руками.

3.Катание мяча с попаданием в предметы на расстоянии 1 – 2м (правой и левой рукой).

*в) Упражнения на осанку:*

1.Стоя у стенки, приседание, наклоны в стороны, касаясь стены затылком и туловищем.

2.В упоре лежа на согнутых руках, выпрямляя руки, прогнуться, голову наклонить назад; сидя на гимнастической скамейке, ноги врозь, наклон вперед, не сгибая ног, руками коснуться носков; ходьба с палкой за спиной на лопатках.

3.Стоя руки на пояс, удержать груз (кубик, подушечка весом 150-200г) на голове; то же, поднимаясь на носки и медленно опускаясь на всю ступню.

4.Упражнения для мышц стопы: ходьба по канату, лежащему на полу, обхватывая его сводами ступни, перекаты с пятки на носок и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке, канате.

**Ритмические упражнения**

Задача. Научить воспринимать и передавать движения рук или предметов (флажок, бубен, мяч) медленно, умеренно и быстро.

Учебный материал

1. Ходьба под музыку; ходьба с остановками в конце музыкальной фразы.
2. Медленный и быстрый бег в темпе музыки.
3. Бег на носках, с остановкой на носках на паузу в музыке.
4. Переход от ходьбы к бегу с закреплением понятий «медленно», «быстро».
5. Бег со сменой направления соответственно смене громкой и тихой музыки, с закреплением понятий «гром­ко», «тихо».
6. Переброска мяча в темпе, соответствующем му­зыке.

Словарь: *шаг, стопа, носок, громко, тихо, под­няться.*

Лексический материал*:*  *Я сделал один шаг. Это шаг впе­ред (назад). Это стопа. Я бегу (иду) на носках. Музыка играет тихо (громко). Мы идем (бежим) под музыку. Идти (бежать) на носках! Подняться на носки! Идти (бежать) под музыку! Что это?* (Демонстрируется носок, стопа.) *Кто идет (бежит) на носках? Как играет музыка?*

Простейшие элементы русского танца

1.Простой ход с притопом в конце музыки (русская на­родная песня «Ходила я, девица»).

2.Кружение, протягивая руки в стороны ладонями вверх.

Для девочек — движение с платочком: держание платка в руке при ходьбе и беге, движение платком в стороны, подъем платка над головой, опускание платка.

3.Скользящий ход.

4.Переменный шаг.

**Лазанье и перелезание**

Задача. Учить лазанью, перелезанию и подлезанию.

Учебный материал

1. Лазанье по гимнастической стенке вверх, в сторо­ны и вниз (вправо и влево).

2. Перелезание через препятствия высотой 50 *см.*

Словарь: *перелезть, подлезть, лезть, стенка, вере­вочка, скакалка, лестница.*

Лексический материал*: Я перелезаю (подлезаю, лезу). Я подлезаю под веревочку (скакалку). Я лезу вверх. Это лестница. Я лезу по лестнице. Ты лезешь вверх. Лезть вверх! Подлезать под веревочку! Подойти к лестнице! Лезть по лестнице вверх! Куда лезет Петя? Кто держит веревочку (скакалку)? Кто лезет вверх?*

**Равновесие**

Задачи. Учить выполнению упражнений в равнове­сии на широкой опоре без предметов и с предметом.

Учебный материал

1. Стойка на двух ногах, одной ноге с завязанными глазами.
2. Стойка на одной ноге до 5 *сек* с разными исходны­ми положениями рук и с движениями рук.
3. Ходьба по скамейке с большим мячом в руках; то же с поворотом. Ходьба по скамейке боком.

Словарь: *глаза, завязать, скамейка, закрыть, от­крыть.*

Лексический материал: *Я стою на одной ноге. Мне завяза­ли глаза. Я иду по скамейке. Мы идем по скамейке. Ты держишь мяч. Я иду с мячом. Я иду боком по скамейке. Стать на одной ноге! Завязать глаза! Взять в руки мяч! Идти по скамейке! Закрыть глаза! Открыть глаза! Идти по скамейке боком! Завязать Коле глаза! Что это?* (Де­монстрируется скамейка.) *Кто завязал глаза Коле? Кто идет по скамейке? Кто стоит на одной ноге? Кто идет по скамейке с мячом (боком)?*

**Ходьба и бег**

Задачи:

1. Учить правильно выполнять движения руками и ногами при ходьбе и беге.
2. Развивать ориентировку при ходьбе и беге.

Учебный материал

1. Ходьба свободным шагом с правильной работойрук и ног.
2. Бег на месте и с продвижением вперед с правильной работой рук (обратить внимание на сгибание и дви­жение рук в плечевых суставах).
3. Ходьба и бег между расставленными предметами, не задевая их.
4. Бег в чередовании с ходьбой до 50 *м.*

Словарь: *спортивный костюм, урок физкультуры, стадион.*

Лексический материал*: Это спортивный костюм. Я надеваю спортивный костюм. Мы сняли спортивные костюмы. У Коли нет спортивного костюма. Сейчас урок физкуль­туры. Второй урок - физкультура. В среду пятый урок-физкультура. Это стадион. Это медленная ходьба (ходь­ба на месте). Надеть (снять) спортивные костюмы! Бе­жать с носка! Кто надевает (снимает) спортивные костюмы? Что это?* (Демонстрируется стадион.) *Куда мы при­шли? Кто идет (бежит) быстро (медленно)?*

**Прыжки**

Задача. Научить мягкому приземлению на носки при прыжках и соскоках.

Учебный материал

1. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 4-5 *м.*
2. Прыжки на двух ногах через качающуюся вере­вочку.
3. Прыжки с высоты 30-40 *см.*
4. Прыжок на месте вверх с мягким приземлением.
5. Прыжок в длину с места, тоже с короткого разбега (4-6 шагов).
6. Прыжок в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на две ноги (разбег 3-4 *м).*

Словарь: *прыжки, прыжок, соскок, длина, высота*.

Лексический материал*: Это прыжок в длину с места (раз­бега). Я прыгаю на одной ноге (двух ногах). Это разбег (толчок). Это прыжок в высоту с места (с разбега). Я прыгаю в высоту с места (разбега). Мы прыгаем хорошо (плохо). Витя прыгает хорошо (плохо). Прыгать на левой (правой) ноге! Прыгать на двух ногах! Пры­гать в длину (высоту) с места (разбега)! Что это?* (Де­монстрируются прыжки в длину, высоту с места, раз­бега.) *Кто прыгает в длину (высоту) с места (разбега)? Что это?* (Демонстрируется разбег, толчок при прыжке в длину с разбега.) *На какой ноге прыгает Коля?*

**Метания**

Задача. Учить метанию различных предметов (мяч, камешек, мешочек с песком и др.) правой и левой рукой, стоя боком по направлению метания.

Учебный материал

1. Метание малого мяча и других предметов, стоя боком по направлению метания.
2. Метание малого мяча в цель - щит 1х1 м с рас­стояния 2 *м.*

Словарь: *метать, метание, цель, теннисный мяч.*

Лексический материал*: Я метаю. Мы метаем мяч. Это ме­тание мяча. Это теннисный мяч. Мяч летит в цель. Мяч попал (не попал) в цель. Я взял мяч в правую руку. Я метаю мяч в цель. Я метаю правой (левой) рукой. Взять мячи! Взять мяч в правую (левую) руку! Метать мяч в цель! Положить мячи! Что это?* (Демонстрирует­ся мяч, метание мяча.) *Куда летит мяч? Кто попал (не попал) в цель?*

**Игры (28ч.)**

Задачи:

1. Развивать внимание и ориентировку в изменяющейся обстановке во время игры.
2. Развитие быстроты, ловкости и смелости.

Учебный материал

1. «Совушка».
2. «Салки».
3. «Салка, давай руки!»
4. «К своим флажкам».
5. «Перемена мест».
6. «Салки с прыжками на одной ноге».
7. «Передача мяча».
8. «Кто стучит» (с барабаном)?
9. Искание предмета под звуки барабана, бубна.
10. Эстафета с передачей палочки.
11. Эстафета с мешочком на голове.

**Лыжная подготовка (14ч.)**

Задачи:

1. Научить держать лыжные палки.
2. Учить передвижению скользящим шагом.
3. Научить самостоятельно взбираться на небольшую горку и спускаться с нее.

Учебный материал

1. Построение в шеренгу с лыжами.
2. Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок и с палками.
3. Подъем ступающим шагом наискось по пологому склону.
4. Спуск наискось по склону.

Словарь: *подъем, спуск, подниматься, спускаться, гора, лыжный костюм, лыжные рукавицы.*

Лексический материал*: Это ходьба на лыжах. Я иду на лыжах с палками (без палок). Это подъем на гору. Это спуск с горы. Мы поднимаемся на гору. Я спускаюсь с горы. Я надеваю (снимаю) лыжный костюм (лыжные рукавицы). У меня нет лыжного костюма (рукавиц). Дайте мне, пожалуйста, лыжи (лыжные рукавицы). На­деть (снять) лыжный костюм (рукавицы)! Подняться на гору! Спуститься с горы! Что это?* (Демонстрируется спуск, подъем.) *Куда поднялся Коля? Откуда спустился Витя? Кто идет на лыжах?*

**III КЛАСС**

Общие задачи:

1. Развивать способность ориентироваться в прост­ранстве во время разнообразных движений.
2. Развивать координацию, ритмичность, скорость движений и чувство равновесия.
3. Учить сохранять правильную осанку сидя, стоя и во время выполнения упражнений.
4. Совершенствовать навыки движений в лазаньи, перелезании, ходьбе, беге, прыжках, метании и передви­жении на лыжах.
5. Воспитывать умение помогать друг другу во время занятий, выполнять правила игры, обращая при этом внимание на развитие выдержки и организованности.
6. Обучить названиям частей тела человека, участ­вующих в выполнении движений.

**ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА (28ч.)**

**Построения и перестроения**

Задачи:

1. Учить коллективным действиям при гимнастиче­ских построениях.
2. Учить повороту на месте.

Учебный материал

1. Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.
2. Размыкание и смыкание приставными шагами.
3. Повороты переступанием на месте направо, налево, по указанию учителя.

Словарь: *перестроение, размыкание, смыкание.*

Лексический материал*: Это перестроение из круга в ше­ренгу. Мы перестроились в круг из шеренги. Мы взялись за руки. Это приставной шаг. Мы размыкаемся (смы­каемся) приставными шагами. Перестроиться в круг из шеренги! Взяться за руки! Разомкнуться влево (впра­во)! Сделать два приставных шага влево (вправо)!*

**Общеразвивающие упражнения**

Задачи:

1. Развивать координацию и ритмичность движений.
2. Содействовать укреплению мышц и развитию мы­шечных ощущений.
3. Учить правильной осанке.

Учебный материал

*а) Упражнения без предметов:*

1. Поднимание рук вперед, в стороны, назад, вверх, поочередно и одновременно.
2. Сгибание и разгибание рук "в локтевых и одновре­менно в локтевых и плечевых суставах.
3. Взмахи ногой с движением рук: руки в сторону, ноги в сторону, руки вперед, ногу назад; руки и ногу назад.
4. Приседание со взмахами рук.
5. Наклон туловища вперед, касание пола руками.
6. Стоя в упоре на коленях, с поворотом туловища, поднимать руку в сторону вверх.
7. Расслабленное опускание головы вперед, назад и в стороны.
8. Прыжки с продвижением: вперед, назад, влево, вправо.

Словарь: *рука - пальцы, ладонь, кисть, локоть, плечо, нога - пальцы, носок, пятка, стопа, голень, коле­но, бедро; туловище - грудь, живот, спина, таз, шея, голова - подбородок, рот, нос, глаза, лоб, затылок, темя; сгибать, разгибать, взмах.*

Лексический материал*: Я сгибаю (разгибаю) руки в лок­тях. Миша сгибает и разгибает руки. Это взмах левой (правой) ногой. Я поднял руку (руки) вперед (вверх). Руки вперед (вверх)! Согнуть руки в локтях! Разогнуть руки в локтях! Кто поднял руку (руки) вперед (вверх)? Куда подняли руку (руки)? Что мы сделали? (*Демонст­рируется положение на четвереньках*.)*

*б) Упражнения с большим мячом (волейбольный или детский):*

1. Перебрасывание мяча в кругу вправо-влево.
2. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3 м.

*в) Упражнения с малым мячом:*

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Подбрасывание мяча правой рукой под левой и ловля правой, то же левой под правой.
3. Отбить мяч одной рукой о пол 1, 2, 3, 4, 5 раз и поймать двумя руками.
4. Подбросить мяч и поймать его, хлопнув 1-2 раза в ладоши.

Словарь: *отбить, поймать*.

Лексический материал*: Я бросаю мяч вверх. Мы ловим мяч правой (левой) рукой. Я ловлю мяч двумя руками. Я бросаю мяч двумя руками Коле. Коля ловит (поймал) мяч. Миша отбивает мяч. Подбрасывайте мячи! Ловите мяч двумя руками! Отбейте мяч рукой! Какой рукой поймал мяч Коля? Что делает Зина?*

*г) Упражнения на гимнастической стенке:*

1. Взявшись за рейку, вис спиной и лицом к стенке.
2. В висе спиной к стенке: поднять одну согнутую но­гу, две согнутые ноги, развести ноги в стороны.
3. В висе лицом к стенке "развести ноги в стороны.
4. В висе лицом к стенке наклоны в стороны.

Словарь: *гимнастическая стенка, рейка, вис.*

Лексический материал*: Я держусь (взялся) за рейку. Я стою спиной (лицом) к стенке. Коля разводит ноги в стороны. Это вис. Я делаю вис. Взяться за рейку! Стать спиной (лицом) к стенке! Сделать вис! Кто держится (взялся) за рейку? Что это? (*Демонстрируется гимна­стическая стенка.*)*

*д) Упражнения на осанку:*

1. Стоя спиной к стене, поднять согнутую ногу, вы­прямить и отвести ее в сторону; стоя лицом к стене (гим­настической стенке) на расстоянии шага, опереться ру­ками на высоте груди, сгибая руки и наклоняясь вперед, прогнуться, голову наклонить назад.
2. Из основной стойки сесть на стул, сохраняя пра­вильную осанку, и встать в исходное положение.
3. Стоя с грузом на голове (вес 150—200 г), присе­дание и выпрямление, руки на пояс.
4. Упражнения для мышц стопы: сидя на гимнасти­ческой скамейке, захватить мелкие предметы (малый мяч, булава и др.) сводами ступней; встать на гимнасти­ческую палку и сделать два приставных шага вправо, а затем влево.

Словарь: *выпрямить, отвести.*

Лексический материал*: Я стою у стены. Миша стоит с гру­зом на голове. Мы делаем приседание. Это наклоны в стороны. Я выпрямился. Я наклонился вперед. Стать**у стенки! Сделать наклон влево (вправо)! Выпрямить! Кто стоит у стены? Что делает Коля? Кто делает на- клоны?*

**Ритмические упражнения**

Задачи:

1. Научить воспринимать и передавать медленный, быстрый, ускоренный, замедленный темп музыкальных произведений и отрывков движениями, хлопками, ходьбой.
2. Научить воспринимать и передавать в движении динамические оттенки: громко, тихо, отрывисто и плавно.

Учебный материал

1. Ходьба и бег с убыстрением и замедлением темпа согласно сигналам, темпу музыки.
2. Ловля мяча на бегу с легким подбрасыванием его вверх (при тихой музыке) и ударами о пол (при громкой музыке).

3. Шаг с прыжком на сфорцандо.

Словарь: *сигнал, удар, пол, внимание.*

Лексический материал*: Мы бежим по сигналу. Я бегу и* *ловлю мяч. Мы бросаем мяч в цель по сигналу. Я уда­ряю мячом о пол. Внимание! Ждать сигнала! Что делает Коля? Чего мы ждем? Куда мы бросаем мяч по сигналу?*

Элементы танца

Закрепление элементов польки и галопа. Боковой ход. Присядка (для мальчиков). Элементы русского танца закрепить. Знакомство с классическими танцевальными позициями - I, II,III.

**Лазанье и перелезание**

Задача. Учить лазанью по наклонной плоскости!

Учебный материал

1. Лазанье на четвереньках по гимнастической ска­мейке, установленной под углом 20°.

1. Перелезание через препятствия высотой 80 *см.*
2. Подлезание под три веревочки, расположенные параллельно на расстоянии 50 *см* друг от друга на высо­те 40 *см.*

**Равновесие**

Задача. Развивать чувство равновесия на узкой опоре.

Учебный материал

1. Ходьба по прямой линии на полу с завязанными глазами.

1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагива­нием через веревочку на высоте 15-20 *см.*

4. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Словарь: *установить, линия, перешагнуть, наклон­но, равновесие.*

Лексический материал*: Это ходьба по прямой линии. Я иду по прямой линии. У меня завязаны глаза. Я иду по скамейке. Коля перешагнул через веревочку. У Коли завязаны глаза. Мы устанавливаем скамейку. Это равно­весие. Я держу равновесие. Идти по прямой линии! Идти по скамейке! Перешагнуть через веревочку! Кто идет по прямой линии? Кто устанавливает скамейку? По чему ты идешь?*

**Ходьба и бег**

Задача. Научить соблюдать при ходьбе и беге указанный темп и направление.

Учебный материал

1. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внеш­них сторонах ступни.
2. Ходьба на носках по коридорчику шириной 20 *см.*
3. Ходьба с левой ноги.
4. Ходьба и бег между начерченными на полу (зем­ле) линиями шириной 20 - 30 *см* на расстоянии 30 *м.*
5. Ходьба и бег по подсчету учителя (движению паль­цев, руки, хлопками в ладоши, удары бубна, темп му­зыки).
6. Бег на скорость (наперегонки).

С л о в а р ь: *внутренний, внешний, коридорчик, пере­гонки.*

Лексический материал*: Это ходьба на внутренней (внеш­ней) стороне стопы. Я иду на носках по коридорчику. Это коридорчик. Мы идем с левой ноги. Мы бежим на­перегонки. Идти с левой ноги! Бежать наперегонки! Как мы идем? С какой ноги мы идем? Кто идет по коридор­чику? Кто бежит наперегонки?*

**Прыжки**

Задача. Учить элементарным навыкам прыжка (прыгать бесшумно, мягко приземляясь на полусогну­тые ноги).

Учебный материал

1. Прыжки через длинную вращающуюся веревочку; то же с вбеганием навстречу вращения.
2. Прыжки с высоты до 50 *см.*
3. Прыжок в высоту с прямого разбега толчком левой, а затем правой ноги через планку (веревочку) высотой 30-40 *см.*

4. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги (левой, а затем правой) на расстоянии 1-1,2 *м.*

Словарь: *вращать, вбегать, навстречу, приземле­ние.*

Лексический материал*: Я вбегаю навстречу веревочке. Зи­на и Маша вращают веревочку. Это прыжки с высоты. Я толкаюсь правой (левой) ногой. На уроке мы прыгали с высоты. Это приземление при прыжке в длину (вы­соту). Толкаться правой (левой) ногой! При разбеге работать руками! Сильнее отталкиваться вверх! Подтя­нуть ноги к груди! Как называется этот прыжок?* (Де­монстрируется прыжок с высоты.) *Кто прыгает с высоты? Какой ногой ты оттолкнулся? Что это?* (Демонстрирует­ся приземление при прыжках в длину, высоту.)

**Метания**

Задача. Учить метанию в цель.

Учебный материал

1. Метание малого мяча, мешочка с песком и других предметов из-за головы, стоя боком по направлению метания в щит размером 1х1, расположенный на высоте 2 *м,* с расстояния 5 *м* (мальчики) и 6 м (девочки).

2. Метание малого мяча, камешка правой, а затем левой рукой с места на дальность.

Словарь: *щит, камешек, далеко, близко, малень­кий.*

Лексический материал*: Это маленький мяч. Это метание малого мяча (камешков). Я метаю малый мяч (каме­шек). Это метание в щит. Мы метаем в щит. Миша мета­ет правой (левой) рукой далеко (близко). Это метание правой (левой) рукой с места. Метать мяч! Метайте в щит! Попади (те) в цель (щит)! Метайте правой рукой! Что делает Коля? Какой рукой ты метаешь? Куда ты метаешь? Что ты метаешь?*

**Игры (26ч.)**

Задачи:

1. Дальнейшее развитие координации движений, бы­строты, внимания и ориентировки в игровой обстановке.
2. Воспитывать положительные взаимоотношения меж­ду играющими, выдержку и организованность.

Учебный материал

1. «Салки с выручкой».
2. «Салки, ноги от земли».
3. «Кто дальше бросит мяч среднему».
4. «Угадай кто?»
5. «Туннель».
6. «Пустое место».
7. «Мяч среднему».
8. «Зайцы в огороде».
9. «Пятнашки».
10. «Цапля».
11. Игры-эстафеты.

**Лыжная подготовка (14ч.)**

Задачи:

1. Научить повороту кругом на лыжах на месте,
2. Учить скользящему шагу на лыжах.

Учебный материал

1. Построение в колонну по одному с лыжами в руках.

2. Поворот переступанием на месте на 180° с опорой на пятки.

1. Передвижение ступающим шагом без палок ис палками по лыжне.
2. Передвижение скользящим шагом по лыжне.
3. Подъем ступающим шагом на пологом склоне.
4. Спуск в основной стойке.

Лексический материал*: Это построение с лыжами. Мы по­строились с лыжами. Я держу лыжи в руках. Мы идем на лыжах по снегу. Миша идет на лыжах с палками (без палок). Я толкаюсь палками. Это спуск в основной стойке. Я спускаюсь с горы в основной стойке. Взять в руки лыжи! Построиться в шеренгу с лыжами! Спу­скаться в основной стойке! Что это?* (Демонстрируется построение с лыжами, спуск в основной стойке.) *Кто спускается с горы в основной стойке?*

**IV КЛАСС**

Общие задачи:

1. Научить учащихся организованно действовать одно­ временно всем классом, соблюдая указанный темп.
2. Развивать ориентировку в пространстве, применяя не только показ, но и словесные указания (направо, на­лево, вперед, назад, вверх, вниз), добиваясь точного их выполнения.
3. Продолжить работу по развитию двигательных ка­честв учащихся, обратив при этом особое внимание на развитие координации и скорости движения, а также чувство равновесия.
4. Совершенствовать навыки правильной осанки при различных двигательных действиях.
5. Воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.
6. Учить речевому материалу, необходимому при выполнении физических упражнений.

**ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА (28ч.)**

**Построения и перестроения**

Задача. Учить выполнению строевых команд по сигналам исловам.

Учебный материал

1. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Стой!».
2. Повороты на месте по команде (сигналу): «Нап­раво!», «Налево!».

3. Ходьба по диагонали, противоходом.

Словарь: *стать, становись, разойдись, стой, пово­рот направо (налево), дежурный, рапорт.*

Лексический материал*: Это команда стать в строй (ра­зойтись). Учитель дал команду стать в строй (разой­тись). Это поворот направо (налево). Миша (я) повер­нулся направо (налево). Становись! Разойдись! Нале­во! Направо! Дежурный, сдать рапорт! Шагом (бегом) марш! Какую команду дал дежурный? Кто сегодня де­журный? Что это?* (Демонстрируются повороты направо, налево.)

**Общеразвивающие упражнения**

Задачи:

1. Учить выполнять упражнения четко, ритмично в общем для всех темпе.

2. Закреплять навыки координации.

Учебный материал

а) *Упражнения без предметов:*

1. Поднимание прямых рук: дугами вперед и вверх, дугами в стороны и вверх, дугами назад и вверх.
2. Круги левой и правой рукой (попеременно и одно­временно) перед грудью.
3. Махи прямой ногой вперед с хлопками в ладоши под поднятой ногой.
4. Повороты и наклоны туловища, стоя ноги врозь, в сочетании с движениями рук в различных направле­ниях.
5. Приседания и полуприседания на носках, на всей ступне с одновременными движениями рук вперед, вверх, в стороны.

6. Наклоны головы в стороны; круговое движение головой.

7. Прыжки на одной ноге, другая поднята вперед, назад.

С л о в а р ь: *ладоши.*

Лексический материал*: Это мах прямой ногой вперед (хлопок в ладоши под поднятой ногой). Я стою, ноги врозь Учитель дал команду: «Ноги врозь (вместе)!» Я делаю наклоны головы влево (вправо). Я прыгаю на одной (левой, правой) ноге вперед. Прыжком ноги врозь (вместе). Наклонить голову влево (вправо)! Прыгать на левой (правой) ноге вперед! Какую команду дал учитель? Что ты делаешь?* (Выполняются прыжки на правой, левой ноге.)

б) *Упражнения с малым мячом:*

1. Подбросить мяч вверх и поймать его, сделать повороты вправо (влево), кругом; то же - бросить мяч в стену.
2. Подбросить мяч вверх и поймать его, сделав 1-3 хлопка; то же, ударив о пол.
3. Подбрасывание и ловля мяча во время ходьбы.
4. Перебрасывание мячей из одной шеренги в другую ударом о пол и по воздуху.

С л о в а р ь: *перебрасывать.*

Лексический материал*: Я делаю поворот влево (вправо) и бросаю мяч в стенку. Мы идем и бросаем мяч вверх. Это перебрасывание мяча в ходьбе (беге). Коля идет (бежит) и бросает мяч Пете. Мы перебрасываемся мячом, ударяя его о пол. Бросать мяч друг другу в ходьбе (беге)! Брось мяч Пете! Кто перебрасывается мячом? Что делает Коля?*

в) *Упражнения на гимнастической скамейке:*

1. Сесть поперек скамейки, ноги у рейки: наклоны вперед и назад, повороты туловища вправо и влево; руки на пояс.
2. Лечь поперек скамейки, держась руками за скамейку: поднимание одной ноги, согнуть, выпрямить; те же двумя ногами.
3. Упор присев у скамейки: выпрямить одну ногу назад, затем вторую.
4. Поставить ногу на скамейку: наклоны вперед назад.

Лексический материал*: Мы сидим на скамейке и делаем наклоны вперед и назад. Я сижу поперек скамейки. Ми­ша лежит на скамейке. Я держусь за скамейку. Я поднял левую (правую) ногу, согнул и выпрямил ее. Это упор присев у скамейки. Я поставил ногу на скамейку. Сесть поперек скамейки! Ноги поставить у рейки! Делать на­клон вперед и назад! Лечь поперек скамейки! Держать­ся за скамейку! Сделать упор присев у скамейки! Кто сел на скамейку? Что ты делаешь лежа на скамейке? Что это?* (Демонстрируется упор присев у скамейки.)

г) *Упражнения на гимнастической стенке:*

1. Лазанье вверх прыжками с рейки на рейку.
2. Подтягивание на руках толчком ног.
3. Качание корпуса в стороны в висе лицом к стенке.

С л о в а р ь: *качать, качание, корпус, подтянуться,* *подтягивание.*

Лексический материал*: Это лазанье вверх прыжками. Я прыгаю с рейки на рейку. Миша подтягивается на руках. Это качание корпуса в висе. Прыгать с рейки на рейку! Лезть вверх прыжками! Подтянуться (подтяги­ваться) на руках! Кто лезет вверх прыжками? Кто пры­гает с рейки на рейку? Что это?* (Демонстрируется под­тягивание на руках на гимнастической стенке.)

д) *Упражнения с короткой скакалкой:*

1. Прыжки на месте без промежуточного прыжка: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.
2. Прыжки с одной ноги на другую с продвижением вперед.

Лексический материал*: Это прыжки через скакалку. Я прыгаю через скакалку на месте. Я прыгаю через ска­калку на одной ноге (двух ногах). Коля прыгает через скакалку с одной ноги на другую. Прыгать через ска­калку на месте! Прыгать через скакалку на одной (двух) ногах! Прыгать с одной ноги на другую! Что ты дела­ешь? Что делает Коля? Кто прыгает через скакалку? Как ты прыгаешь?*

е) *Упражнения на осанку:*

1. Из седа на пятках с наклоном, разгибая ноги и опираясь на руки, скольжением перейти в упор лежа на бедрах; лежа на спине головой к гимнастической стенке ноги согнуты, взяться за первую рейку, опустить колени, вправо, а затем влево.
2. Упражнения с удержанием груза (150-200 *г)* на голове: повороты кругом, приседания ноги скрестно) лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.
3. Упражнения для мышц стопы: стойка на носкахна одной линии; сидя на скамейке, захватить стопами гимнастическую палку.

Лексический материал*: Это груз. Мы положили груз на голову. Коля делает приседания с грузом на голове. Мы держим ноги скрестно. Положить груз на голову! Петя, возьми груз! Сделать приседание с грузом! Ноги скрестить! Кто взял груз? Кто делает приседания с грузом? Как ты держишь ноги при приседании?*

**Ритмические упражнения**

Задачи:

1. Научить воспринимать и передавать постепенное ускорение и замедление темпа музыки (около рояля вдали от него).
2. Научить воспринимать и передавать постепенное, усиление и ослабление музыки.

Учебный материал

1. Ходьба и бег под постепенное ускорение и замед­ление музыки.
2. Ритмическая ходьба в ногу с акцентом в музыке.
3. Подбрасывание и ловля мяча в шаге, беге, прыжке, танце (полька, вальс).

Элементы танца

1. Закрепить классические танцевальные позиции.
2. Танцевальные композиции из элементов русского танца «Вальс».

3. Элементы белорусского танца «Полька».

С л о в а р ь: *танец, танцевать, полька, вальс.*

Лексический материал*: Это ходьба (бег) под музыку. Я ловлю мяч в танце. Мы танцуем. Я танцую польку (вальс). Все танцуют. Подбрасывать и ловить мяч в танце! Танцевать польку (вальс)! Что вы делаете под музыку? Кто подбрасывает мячи в танце? Как называет­ся этот танец?* (Танцуют польку, вальс.)

**Лазанье и перелезание**

Задача. Научить лазанью по наклонной плоскости.

Учебный материал

1. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамье, установленной под углом 30°, с переходом на гимнастическую стенку.

1. Перелезание через препятствия высотой 1 *м.*
2. Подлезания под различные препятствия высотой 40 *см.*

Словарь: *четвереньки, наклонно.*

Лексический материал*: Мы установили скамейку наклон­но. Я лезу (иду) на четвереньках. Установить скамейку наклонно! Лезть (идти) на четвереньках! Как установ­лена скамейка? Кто лезет (идет) на четвереньках?*

**Равновесие**

Задача. Развивать чувство равновесия.

Учебный материал

1. Ходьба с поворотами кругом на рейке гимнастиче­ской скамейки, на бревне (высота до 30 *см).*

2. Вхождение на бревно (высота 50*см)* по наклонно установленной скамейке, ходьба по бревну с перешаги­ванием через веревочку, натянутую над бревном на вы­соте 15-20 *см,* и соскок.

3. Стойка на одной ноге, наклон туловища вперед («ласточка»).

Словарь: *гимнастическое бревно, гимнастический мат, вхождение, соскок, «ласточка».*

Лексический материал*: Я иду по гимнастическому брев­ну. Я взошел на гимнастическое бревно. Это соскок с бревна. Мы проходим по бревну с перешагиванием через веревочку. Коля и Витя натянули веревочку над бревном. Миша делает «ласточку». Коля, покажи, как делать «ласточку»! У меня не получается (плохо получается) «ласточка». Идите по гимнастическому бревну! Идите по бревну с перешагиванием через веревочку! Взойти на бревно! Соскочить с бревна! Сделать «ласточку»! Кто идет по бревну? Через что перешагнул Коля на бревне? Что это?* (Демонстрируются вхождение и соскок с бревна.)

**Ходьба и бег**

Задачи:

1. Научить ходьбе с изменением темпа движений.
2. Научить ходьбе в ногу.
3. Учить свободному прямолинейному бегу на ско­рость.

Учебный материал

1. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
2. Ритмическая ходьба в ногу с подсчетом (сигналами) учителя.
3. Бег по коридору шириной 30 *см* на расстояние 30 *м.*
4. Бет на скорость на 30 *м.*

5. Свободный непринужденный бег с правильной осанкой в чередовании с ходьбой до 100 *м* (обратить внимание на прямолинейность бега, параллельную постановку стоп, достаточное поднимание бедра, свобод­ное движение плеч и согнутых рук и дыхание в ритм бега).

Словарь: *беговая дорожка.*

Лексический материал*: Мы идем в ногу (не в ногу). У Пети и Зины не получается ходьба в ногу. Это бег на скорость. Мы бежим на скорость. Я прибежал первым. Это бег по беговой дорожке. Мы бежим по дорожке. Коля**бежит по второй дорожке. Идти в ногу! Ставить ногу на всю стопу! Бежать по дорожке! Бежать на скорость! Кто бежит по дорожке? По какой дорожке ты бежишь? Как бегут мальчики? Кто прибежал первым?*

**Прыжки**

Задачи:

1. Научить прыжку способом «согнув ноги» в высоту с прямого разбега.
2. Учить прыжку в длину с разбега с приземлением; на две ноги.

Учебный материал.

1. Прыжки через длинную вращающуюся веревочку с вбеганием и выбеганием; прыжки через короткую ска­калку с передвижением вперед.
2. Прыжки в высоту до 80 *см.*
3. Прыжки в высоту с 5-7 шагов прямого разбега толчком одной ноги (правой и левой). Высота планки 50-60 *см.*
4. Прыжки из кружка в кружок (4-6 кружков), рас­положенных друг от друга на расстоянии 50-70 *см.* Прыжки через полосу шириной 100 смс приземле­нием на обе ноги.

Лексический материал*: Это место (яма) для прыжков в длину (высоту) с разбега. Я учусь прыгать в длину (высоту) с разбега. Мы прыгаем в высоту на 60 см. Ира хорошо прыгает в длину (высоту) с места (разбега). Это прыжки из кружка в кружок. Мы приземляемся на две ноги. Прыгать с двух (трех, пяти) шагов разбега! Пры­гать из кружка в кружок! Приземляться на две ноги! У кого хорошо (плохо) получается прыжок в длину (вы­соту) с разбега? Кто прыгает из кружка в кружок?*

**Метания**

Задача. Закрепить навыки метания легких пред­метов в цель и на дальность с места.

Учебный материал

1. Метание малого мяча с места через веревочку, протянутую на высоте 2-2,5 *м.*
2. Метание малого мяча в цель-щит с тремя кон­центрическими кругами диаметром 40-60-80 *см.*
3. Метание малого мяча, камешков, мешочка с пес­ком и других легких предметов на дальность.

Лексический материал*: Это метание малого мяча через веревочку. Я метнул мяч дальше, чем Коля. Коля хоро­шо (плохо) метает мяч. Мяч упал далеко (близко). Ме­тайте мяч через веревочку! Метайте мяч в щит с круга­ми! Кто бросает мяч через веревочку (в щит с кругами)? Кто метнул мяч дальше?*

**Игры (26ч.)**

Задачи. Те же, что и в 3 классе.

Учебный материал

1. «День и ночь».
2. «Караси и щука».
3. «Волк во рву».
4. «Попади в мяч!»
5. «Охотники и утки».
6. «Часовые и разведчики».
7. «Кто обгонит».
8. Эстафета с лазаньем и перелезанием.

**Лыжная подготовка (14)**

Задачи:

1. Научить подъему на лыжах ступающим шагом прямо по склону.
2. Ознакомить с попеременным двухшажным ходом передвижения.

Учебный материал

1. Построение в колонну по одному и в шеренгу с лыжами у ноги.
2. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок, то же с палками.
3. Попеременный двухшажный ход (ознакомление).
4. Подъем ступающим шагом прямо по склону.
5. Передвижение на лыжах до 500 *м.*
6. Игры на лыжах: «Снежком по мячу», «Быстрей, лыжник».

Лексический материал*: Это построение в колонну (шерен­гу) с лыжами у ног. Это попеременный двухшажный ход. Мы учимся попеременному двухшажному ходу. Я иду попеременным двухшажным ходом. Мы прошли на лыжах два круга. Построиться в шеренгу (колонну) с лыжами у ног! Идти без палок (с палками)! Взять палки! Поставить палки в снег! Идти попеременным двухшажным ходом! Что это?* (Демонстрируются по­строения в шеренгу, колонну с лыжами у ног.) *Как называется этот ход?* (Демонстрируется попеременный, двухшажный ход.) *Сколько кругов ты прошел на лыжах?*

**V КЛАСС**

Общие задачи:

1. Совершенствовать двигательные навыки и умения по основной гимнастике, подвижным играм и лыжной подготовке.
2. Учить основным двигательным действиям в легкой атлетике и в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол).
3. Осторожно развивать доступную для данного воз­раста выносливость.
4. Учить учащихся самостоятельно строиться, орга­низовывать и проводить простейшие упражнения и не­ сложные игры.
5. Продолжить совершенствование навыков правиль­ной осанки при различных двигательных действиях.
6. Прививать учащимся интерес к занятиям физиче­ской культурой и спортом.
7. Научить речевому материалу, связанному с движе­ниями туловища и конечностей.
8. Сообщить теоретические сведения о ежедневной утренней гимнастике (зарядке) и физкультминутках.

Теоретические сведения: о пользе ежедневной утрен­ней гигиенической гимнастики (зарядки) и физкультми­нутки в режиме учебного дня.

**ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА (24ч.)**

**Построения и перестроения**

Задача. Научить сдаче рапорта и выполнению команд на месте и в движении.

Учебный материал

1. Равнение в шеренге направо. Команды: «Рав­няйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт.
2. Поворот на месте по команде «Кругом!».
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по три с поворотом в движении; размыкание на вытянутые руки в движении.

Лексический материал*: Это равнение в шеренге направо, Мы выполняем команду «Равняйсь!» («Смирно!», «Воль­но!»). Мы стоим по команде «Равняйсь!» (Смирно!», «Вольно!»). Я отдаю рапорт учителю. Это поворот кру­гом на месте. Миша делает поворот кругом. Я повернул­ся кругом. Учитель скомандовал: «Кругом!» Мы разомкнулись на вытянутые руки. Равняйсь! Смирно! Вольно! Сдать рапорт! Что это?* (Демонстрируется равнение в шеренге направо.) *Как вы размыкаетесь?*

**Общеразвивающие упражнения**

Задачи:

1. Развивать координацию движений, укреплять мышцы тела.

2. Совершенствовать навыки правильной осанки.

Учебный материал

а) *Упражнения без предметов:*

1. Поднимание и опускание прямых рук вверх дуга­ми правой вперед левой назад и наоборот.

2. Руки вверх: последовательно опустить кисти, предплечья.

1. Взмахи прямой ногой.
2. Стоя руки вверх: приседание на всей ступне, коле­ни вместе.
3. Кружение туловища, руки на пояс.
4. Удары правой и левой рукой. Движение вперед с поворотами туловища влево и вправо.

7. Прыжки: со скрещением и разведением ног с выставлением попеременно правой и левой вперед,

Лексический материал*: Движения туловищем: туловище прямо, туловище наклонить влево (вправо)* - *наклон вле­во (вправо), туловище наклонить вперед (назад)* - *на­клон вперед (назад). Вращение туловища влево (вправо), туловище повернуть влево (вправо).*

*Движения рук: руки на пояс, руки за голову, руки к плечам, руки перед грудью, руки вверх, руки вниз, руки в стороны, руки вперед, руки назад, вращение рук вперед (назад), поочередное (одновременное) движениерук вперед, сгибание (разгибание) рук.*

*Движение ног: сгибание (разгибание) ног (ноги), мах левой (правой) ногой вперед (назад, влево, вправо), выпад левой ногой вперед (назад, влево), выпад правой ногой вперед (назад, вправо), один шаг вперед (назад, влево, вправо), ноги вместе, ноги врозь, прыжком ноги врозь.*

*Я поднял руки вверх и делаю приседания на всей стопе. При приседании Миша держит колени вместе (врозь). Это вращение туловища влево (вправо). Я дер­жу руки на поясе (на голове, перед грудью). Мы пооче­редно (одновременно) выпрямляем руки вперед. Сде­лать приседание на всей стопе! Держать колени вместе (врозь)! Сжать кисть в кулак! Поочередно (одновре­менно) выпрямить руки вперед! Повернуть туловище влево (вправо)! Что это?* (Демонстрируется приседание на всей стопе, руки на поясе, на голове, за головой.) *Как ты держишь колени при приседании?*

б) *Упражнения с малыми мячами:*

1. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля после удара о пол.
2. Ударить мячом в стенку, сделать поворот на 360° и поймать мяч двумя руками.
3. Ударить мячом в стенку и после отскока от пола поймать мяч двумя руками.
4. Держать мяч на вытянутой руке вперед, сесть и встать (медленно).

Лексический материал*: Я ловлю мяч после удара о пол. Миша ударяет мяч о стенку. Мяч отскакивает от пола (стенки). Я держу мяч на вытянутой вперед руке. Мы садимся и встаем с мячом. Ударить мячом о пол (стен­ку)! Коля, ударь мячом о пол (стенку)! Поймать мяч после удара! Витя, поймай мяч после удара о пол (стен­ку)! Сесть (встать) с мячом! Ира, сядь (встань) с мячом! О что ударяется мяч? Что ты делаешь с мячом?*

в) *Упражнения на гимнастической скамейке:*

1. Присев (скамейка справа), опираясь правой ру­кой о скамейку, выпрямить левую ногу в сторону; то же в другую сторону.

1. Сидя на скамейке с поддержкой за ноги (у подъе­ма, наклоны вперед, а затем назад).
2. Стоя на скамейке, попеременно опускать ноги до касания пола.

Словарь: *присесть, выпрямить, касаться.*

Лексический материал*: Я присел у скамейки и опираюсь на нее левой (правой) рукой. Я выпрямил левую (пра­вую) ногу в сторону. Миша сидит на скамейке. Мы стали на скамейку. Миша попеременно опускает ноги до пола. Присесть у скамейки! Взяться левой (правой) рукой за скамейку! Выпрямить левую (правую) ногу в сторону!* *Витя, сядь на скамейку! Кто присел у скамейки? Что делает Миша на скамейке? Где ты стоишь? Какой ногой ты коснулся пола?*

г) *Упражнения с гимнастической палкой:*

1. Сгибание рук с палкой из и.п.- палку вперед, назад, вверх, вниз, на лопатки.
2. Наклоны вперед с палкой из и.п. - палку вперед, вверх, на лопатки.

3. Повороты туловища с палкой из различных и.п.

Словарь: *гимнастическая палка.*

Лексический материал*: Я взял в правую (левую) руку гимнастическую палку. Мы сгибаем руки с палкой. Я поднял палку вперед (назад, вверх). Это наклон с палкой. Миша делает повороты туловища с палкой. Коля, возьми гимнастическую палку в правую (левую) руку!Миша, поставь палку вперед (назад, вверх, вниз)! Сгибай руки с палкой! Делай наклоны (повороты) с палкой! Что это?* (Демонстрируется гимнастическая палка.) *В какой руке ты держишь палку? Что ты делаешь с палкой?*

д) *Упражнения на гимнастической стенке:*

1. Стоя лицом к стенке, поднимание ноги в сторону и вперед, переставляя ее с рейки на рейку.
2. Стоя на рейке на высоте пояса на одной ноге, рукамидержаться на высоте плеч, а другую ногу опустить вниз и стараться достать ею пол.

Лексический материал*: Мальчики стали лицом к стенке. Я поднял и переставил ногу с рейки на рейку. Коля стоит одной ногой на рейке, а другой достает пол. Стать у стен­ки! Взяться руками за рейку! Стать левой (правой) ногой на рейку! Достать левой (правой) ногой пол! Что это?* (Демонстрируется поднимание и переставление ноги с рейки на рейку.) *Какой ногой ты достаешь пол?*

е) *Упражнения на осанку:*

1. Стоя спиной к гимнастической стенке держаться; руками за рейку на уровне головы, прогибание грудной части позвоночника.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, взяться за концы гим­настической палки, руки дугами назад, а затем вперед.
2. Напряженное прогибание грудной части позвоноч­ника, лежа на набивном мяче, положенном под спину.
3. Упражнения с удержанием груза (150-200*г)* на голове: передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360°.
4. Упражнения для мышц стопы: сидя на гимнастиче­ской скамейке (стуле), захватить стопами набивной мяч (вес 1*кг),* поднять и опустить; равновесие, стоя на на­бивном мяче; собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки под стопу.

Словарь: *прогибание.*

Лексический материал*: Я взялся за рейки. Мы держимся руками за рейку. Это прогибание. Коля положил набив­ной мяч себе под спину. Миша делает прогибание, лежа на набивном мяче. Витя, положи мяч под спину! Ляг на набивной мяч! Прогнись! Что это?* (Демонстрируется прогибание.) *Куда ты положил набивной мяч? На чем ты лежишь? Что ты делаешь на набивном мяче?*

**Ритмические упражнения**

Задача. Закрепить восприятие и передачу громкой, тихой, быстрой, медленной, замедленной, отрывистой и плавной музыки.

Учебный материал

1. Ходьба с изменением длины и частоты шагов в связи с изменением звучания музыки (ускорение и за­медление).

1. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча на акцент в музыке.
2. Элементы танца.

4. Элементы украинского танца (двойная веревочка, «ковырялочка» с прито­пом, боковой шаг с притопом).

5. Закрепить элементы белорусского танца.

Словарь: *частота, притоп.*

Лексический материал*: Это длина (частота) шага (ша­гов). Я сделал большой (маленький) шаг. Мы идем ред­кими (частыми) шагами. Это боковой шаг. Мы учимся боковому шагу с притопом. Коля, покажи длинный (частый, редкий) шаг! Оля, сделай боковой шаг с притопом Что это?* (Демонстрируется длинный, частый, редкий шаг.) *Кто в вашем классе хорошо делает боковой шаг с притопом?*

**Лазанье и перелезание**

Задачи:

1. Научить захвату каната при лазаньи.

2.Совершенствовать навыки в лазаньи и перелезании.

Учебный материал

1. Висы на канате с захватом каната ногами скрестно подъемами ног и лазанье произвольным способом.

2. Лазанье и преодоление несложных препятствий (простейшие эстафеты).

Словарь: *канат, захват, лазанье.*

Лексический материал*: Я лезу по канату. Мы учились лазанью по канату. Это вис на канате. Миша захвати канат скрестно. Сделать вис на канате. Коля, захвати канат ногами скрестно! Оля, лезь вверх по канату! Что это?* (Демонстрируется канат, захват ногами каната скрестно, вис на канате.) *Кто лезет по канату вверх?*

**Равновесие**

Задача. Развивать чувство равновесия при различ­ных двигательных действиях.

Учебный материал

1. Ходьба боком по бревну.
2. Ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча (рекомендуется делать на акцент в музыке).
3. Опускание на колено и вставание без помощи рук; то же, выполняя различные движения руками.

Словарь: *опускание, опуститься, вставание.*

Лексический материал*: Я опустился на бревне на колено. Миша встал с бревна без помощи рук. Ира, опустись на колено! Встань без помощи рук! Что это?* (Демонстрируется опускание на бревне на колено, вставание без помощи рук.) *Что ты делаешь на бревне?*

**Ходьба и бег**

Задачи:

1. Совершенствовать навыки в ходьбе и беге.
2. Развивать выносливость в беге.

Учебный материал

1. Ходьба в ногу с изменением темпа движения.
2. Бег по линии на 30-50 *м.*
3. Бег на скорость на 50 *м.*
4. Бег в чередовании с ходьбой до 200 *м.*
5. Бег через различные препятствия.

Словарь: *соревнование, секундомер, высокий старт.*

Лексический материал*: Это соревнование по бегу. Это се­кундомер. Секундомером измеряют время. Это высокий старт, Я бегу с высокого старта. Высокий старт-начало бега. У Миши плохо получается высокий старт. Виктор Иванович показывает высокий старт. Я принес флажки. Оля дает сигнал к бегу флажком. Это бег по линии на 30 м. Я бегу на скорость на 30*-*50 м. Это бег с ходьбой на 200 м. Коля, иди на старт! Коля и Витя, бегите с вы­сокого старта! Бегать по линии (на скорость) на 30 м! Что это?* (Демонстрируется секундомер, высокий старт.) *Что измеряют секундомером? Кто дает сигнал к бегу?*

**Прыжки**

Задачи:

1. Совершенствовать навыки в прыжках.

2. Ознакомить с прыжком в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учебный материал

1. Прыжки через короткую скакалку без промежуточ­ного прыжка: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.
2. Прыжки в упор на колени на мягкие препятствия с последующим переходом в упор присев и соскок.
3. Прыжок с высоты 1 *м* в круг, начерченный на мате (диаметр 30 *см).*
4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагива­ние» (высота до 60-*70-см).*

5. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с произвольного разбега.

Лексический материал*: Это упор на коленях. Я принят упор на коленях. Это прыжок в упор на коленях. Это упор присев. Я принял упор присев. Я делаю соскок. Миша прыгает с высоты в круг. Это прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Мы прыгаем в длину с разбега способом «согнув ноги». Я прыгнул в длину с разбега способом «согнув ноги» на 2 м 50 см. Это прыжком в высоту с разбега способом «перешагивание». Мы прыгаем в высоту с разбега способом «перешагивание»: Я прыгнул в высоту с разбега способом «перешагивание на 70 см. Сделать прыжок упор на коленях! Из упора на коленях перейти в упор присев! Прыгать с высоты, в круг на маты! Петя, прыгай в длину с разбега cnocoбом «согнув ноги»! Миша, прыгай в высоту с разбега способом «перешагивание» Что это?* (Демонстрируется упор на коленях, упор присев, переход из упора на коленях в упор присев, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»). *Куда ты прыгаешь?*

**Метания**

Задача. Совершенствовать навыки метания с места в цель и на дальность.

Учебный материал

1. Метание малого мяча в вертикально-высоко распо­ложенные мишени.
2. Метание малого мяча в стену на дальность отскока.

3.Метание малого мяча на дальность.

Словарь: *мишень.*

Лексический материал*: Я метаю мяч с трех шагов. Это метание мяча вверх в мишень. Коля метает мяч в стену на дальность отскока. В нашем классе дальше всех мел тает мяч Петя. Оля метнула мяч на 18 м. Сейчас будем метать мяч. Ребята, возьмите мяч! Метайте мяч в стенку на дальность отскока! Кто метает мяч в цель? Что делает Коля?*

**Подвижные игры (16ч.)**

Задача. Научить самостоятельно организовывать и проводить несложные игры.

Учебный материал

1. «Веревочка под ногами».
2. «Лента».
3. «Защита укрепления».
4. «Эстафета с лазаньем и преодолением несложных препятствий».

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать навыки в передвижении на лы­жах, подъемах и спусках по склону.
2. Ознакомить с попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами.

Учебный материал

1. Попеременный двухшажный ход (основное внима­ние на одноопорное скольжение).
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Подъем лесенкой по склону.
4. Спуски прямо и наискось по склону.
5. Передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности на дистанцию до 1,5 *км* (мальчики), до 1 *км* (девочки), то же на результат.
6. Игры на лыжах: «Простая эстафета», «Спустись по склону!».

Лексический материал*: Это одновременный бесшажный ход. Я иду одновременным бесшажным ходом. Коля под­нимается на гору «лесенкой». Виктор Иванович, покажи­те, пожалуйста, как правильно подниматься на гору «лесенкой». Это спуск прямо (наискось) по склону. Я спускаюсь прямо (наискось) по склону. Женя, иди од­новременным бесшажным ходом! Ребята, на гору под­нимайтесь «лесенкой»! Спускайтесь с горы прямо (наискось)! Что это?* (Демонстрируется одновременный бесшажный ход, подъем «лесенкой».) *Как ты спускаешь­ся с горы (поднимаешься на гору)?*

**Легкая атлетика (16ч.)**

Задачи:

1. Учить правильному положению корпуса во время бега.
2. Учить выполнению высокого старта.
3. Учить разбегу под углом к планке и переносу махо­вой ноги через планку при прыжках в высоту способом «перешагивание».
4. Учить разбегу с точным отталкиванием от бруска и выносу бедра маховой ноги при прыжках в длину.
5. Научить метанию с места способом «из-за спины через плечо». Приступить к обучению метания с разбега.

Учебный материал

1. Бег в чередовании с ходьбой, преодоление неслож­ных препятствий.
2. Высокий старт. Ускорения (10-30 *м).* Бег с высо­кого старта на скорость (60 *м).*
3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешаги­вание» с косого разбега.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув но­ги». Преодоление препятствий (канавы).
5. Метание малых мячей, облегченных предметов с разбега в цель и на дальность.

Словарь: *беговая дорожка, канава, бегун, бегунья.*

Лексический материал*: Стадион имеет четыре (шесть) беговых дорожек. Я и Коля бежим с высокого старта. Выход со старта при беге должен быть быстрым. При беге с высокого старта подаются команды: «На старт!», «Марш!» Я подаю стартовые команды. Это ускорение на 20 м. Я бегу 60 м на скорость. Зина самая быстрая бегунья нашего класса. Витя самый быстрый бегун нашей школы. Я прыгнул в высоту с косого разбе­га способом «перешагивание» на 1 м. Коля, покажи, по­жалуйста, как правильно прыгают в высоту с косого разбега способом «перешагивание». Я дальше всех прыгнул в длину с разбега. Мой результат в прыжках в длину с разбега 3 (2) м. Сегодня мы прыгали через ка­наву. Вчера на уроке физкультуры мы метали теннисный мяч на дальность. Петя метнул мяч дальше всех. Это метание теннисного мяча «из-за спины через плечо». На старт! Марш! Быстрее работать руками при разбеге! Сильнее толчок вверх! При полете в длину под­тянуть колени к груди! При приземлении выбросить ноги вперед! При метании мяча не сгибать руку! Метать пря­мой рукой! Какие прыжки с разбега вы знаете? Какие команды для выполнения высокого старта вы знаете? Сколько беговых дорожек на вашем стадионе?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение высокого старта, прыжка в длину с места, ме­тание теннисного мяча на дальность с места.

**Баскетбол (12ч.)**

Задачи:

1. Учить правила поведения во время занятий.
2. Спортивная одежда и обувь..
3. Учить передаче и ловле мяча.
4. Учить ведению мяча и броску мяча в корзину дву­мя руками с места.

Учебный материал

1. Перебежки без мяча; передвижения приставными шагами вперед, в стороны, назад; остановка в два шага.
2. Повороты на месте вперед и назад.
3. Передача двумя руками от груди с места и после ведения.
4. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом на­встречу летящему мячу.
5. Ведение мяча на месте, передвигаясь вперед шагом и бегом.
6. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места.
7. Сочетание приемов: ловля, стоя на месте - веде­ние - остановка - передача.
8. Игры подготовительные: «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяча ведущему», «Защита укрепления», эс­тафеты с мячом.

Словарь: *баскетбольная площадка, ведение, оста­новка, передача.*

Лексический материал*: Это баскетбольная площадка. Я передвигаюсь приставными шагами вперед (влево, вправо, назад) по баскетбольной площадке. Коля пере­дает двумя руками мяч от груди. Я веду мяч. Это ве­дение мяча на месте (вперед). Миша ведет мяч шагом (бегом). Это бросок мяча в корзину. Я бросаю мяч в корзину двумя руками с места. Передви­гаться приставными шагами вперед (влево, вправо, назад)! Ведите мяч шагом (бегом)! Коля, бросай мяч в корзину! Что это?* (Демонстрируется баскетбольная площадка.) *Кто ведет мяч по площадке? Как ты бро­саешь мяч?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение ведения мяча.

**Волейбол (10ч.)**

Задачи:

1.Научить стойкам игрока (исходные положения).

2.Научить перемещениям в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

3.Научить сочетать способами перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

4.Учить передачи мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в опорном положении).

5.Учить приему и передачи мяча снизу.

6.Научить прямой нижней подачи через сетку.

Учебный материал

1.В стойке волейболиста:

* выпад вправо, влево, шаг вперед, назад;
* приставными шагами вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
* двойной шаг вперед, назад;

2.Скачок вперед одним шагом в стойку.

3.Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад вперед, в сторону.

4.По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5.В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад.

6.Передачи мяча над собой на месте в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной назад)

7.Подбивание мяча снизу двумя руками на месте, с продвижением вперед, боком приставными шагами.

8.Подачи через сетку с расстояния 3, 6 м от сетки, из-за лицевой линии.

9.Эстафеты с перемещениями различными способами.

*С л о в а р ь*: *волейбольная площадка, стойка, остановки , повороты*.

Лексический материал*: Это волейбольная площадка. Я передвигаюсь приставными шагами вперед (влево, вправо, лицом вперед) по волейбольной площадке. Я делаю передачу мяча над собой. Это передача мяча над собой. Это передача мяча двумя руками снизу. Передвигаться приставными шагами вперед (влево, вправо, лицом вперед)! Сделать прыжок вверх толчком двух ног! Это нижняя прямая подача мяча. Маша, подай нижнюю прямую подачу! Что это? (*Демонстрируется волейбольная площадка.)

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение приема и передачи мяча двумя руками над собой.

**Футбол (мини – футбол) (8ч.)**

Задачи:

1.Научить передвижениям в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

2.Научить ударам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

3.Научить сочетать комбинации способами перемещения (бег, остановки, повороты, рывки).

Учебный материал

1. Перебежки без мяча; передвижения приставными шагами вперед, в стороны, назад.
2. Повороты на месте вперед и назад.

3.Имитация удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

4.Удары с места по неподвижному мячу в стенку с расстояния 2 – 3м.

5.Передачи мяча друг другу, двигаясь параллельно линии поля.

6.Эстафеты с перемещениями различными способами.

С л о в а р ь : *футбольная площадка, рывок, удар, имитация*.

Лексический материал*: Это футбольная площадка*. *Я передвигаюсь приставными шагами вперед (влево, вправо, назад) по футбольной площадке. Я выполняю имитацию удара по неподвижному мячу. Толя ведет мяч бегом. Коля, выполни удар по мячу внутренней стороной стопы! Передвигаться приставными шагами вперед (влево, вправо, назад)! Что это? (*Демонстрируется футбольная площадка.*) Кто ведет мяч по площадке?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение передачи мяча друг другу в парах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Коньки (16ч.)**

Задачи:

1. Научить самостоятельно надевать и снимать бо­тинки с коньками.

1. Научить стоять на коньках.
2. Научить правильному исходному положению при катании на коньках.
3. Учить отталкиванию одним коньком с последую­щим скольжением на двух параллельно поставленных коньках.
4. Учить отталкиванию попеременно одним и другим коньком с последующим скольжением на двух коньках.

Учебный материал

1. Одежда и обувь для занятий на коньках. Практи­ческое ознакомление, как надевать и снимать ботинки с коньками, шнуровать ботинки. Уход за коньками.
2. Упражнения на коньках в помещении или на утрамбованном снегу: основная стойка (на плоскости по­лозьев); стоя на коньках, движение руками вперед, в стороны, вверх, назад; приседание на двух ногах; исход­ное положение для катания.
3. Упражнения на льду: исходное положение для ка­тания на льду; отталкивание одним коньком, поверну­тым носком наружу, и скольжение на двух параллельно поставленных коньках (на плоскости полозьев, до пол­ной остановки, то же с другой ноги); поочередное отталки­вание со скольжением на двух коньках (толчок другой ногой начинать раньше, до остановки).
4. Игра «Кто дальше проедет».

Словарь: *каток, лед, конек, коньки с ботинками, носок, полоз, ребро, зашнуровывать, скользить.*

Лексический материал*:*  *Это конек, каток, лед, коньки с ботинками, носок, коньки, полоз, ребро конька. Я на­деваю (снимаю), зашнуровываю (расшнуровываю) бо­тинки с коньками. Оля просушила ботинки с коньками. Я стою (катаюсь) на коньках. Витя отталкивается одним коньком и скользит. Я скольжу на одном (двух) коньке (ах). Надеть (снять) ботинки с коньками! Зашнуровать (расшнуровать) ботинки с коньками! Витя, просуши свои ботинки с коньками! Коля, сильно отталкивайся одним коньком! Скользить на одном (двух) коньке (ах)! Что это?* (Демонстрируется конек, ботинки с коньками, носок конька, полоз, ребро конька.) *Кто надевает (сни­мает) коньки? Кто катается на коньках?*

**Плавание (10ч.)**

Уроки по плаванию проводятся в школах, имеющих соответствующие условия. Для проведения занятий по плаванию с неслышащими учениками учитель должен знать и применять следующие основные методические приемы.

Неслышащие дети, имеющие заболевание среднего уха (особенно хронический и гнойный отит), могут быть до­пущены к занятиям по плаванию только в случае, если уши будут заложены резиновой пробкой или ватой с ва­зелином.

Желательно, чтобы неслышащие дети, находящиеся в воде, не закрывали глаз. С большой осторожностью нужно отнестись к нырянию. В частности, не рекомендуется закрывать глаза под водой. Это надо соблюдать при стар­тах, поворотах и в особенности при прыжках. С этой целью в начале занятий нужно уделять особое внимание упражнениям в открывании глаз под водой.

3адачи:

1. Теоретические сведения о плавании (вводная бе­седа).

2. Приучение к воде. Преодоление страха перед во­дой.

1. Учить держаться на воде.
2. Учить способам плавания: кроль на груди, кроль на спине.

Учебный материал

1. Теоретические сведения: порядок занятий и обя­занности занимающихся плаванием; меры предупрежде­ния несчастных случаев при занятиях плаванием; гигие­нические требования при занятиях плаванием, предъявляемые к занимающимся; понятие и показ основных спортивных способов плавания.

2.Подготовительные упражнения для приучения к воде: упражнения, знакомящие с водой, в частности с сопротивлением воды; передвижения по дну (ходьба), погружения в воду, погружения в воду с головой; откры­вание глаз в воде; открывание глаз в воде и отыскивание предметов на дне; всплывание, лежание на воде («поп­лавок», «медуза»); лежание на поверхности воды на груди и на спине с разными положениями рук (вперед, вдоль туловища и т. д.); скольжения на груди и на спине с разными положениями рук; выдох в воду. Игры на мелком месте.

3. Кроль на груди и на спине: движение ног сидя и лежа с опорой на суше и в воде; движения ног с по­мощью товарища и с доской в руках в воде; движения ног с разными положениями рук на груди и спине; движения рук стоя нагнувшись и в сочетании с ходьбой на суше и в воде; движения рук с дыханием на суше и в во­де; движения ног после скольжения с включением рабо­ты рук без дыхания (с опущенным в воду лицом); согла­сованные движения ног, рук и дыхание при плавании на груди и на спине.

4. Игры в воде.

Словарь: *плавательный бассейн, плавать, плава­ние, дно, погрузиться (опуститься), всплыть, всплыва­ние, вдох, выдох.*

Лексический материал*: Это плавательный бассейн. Я иду в плавательный бассейн. Я плыву. Я иду по дну. Мы по­гружаемся с головой под воду. Миша всплыл «поплав­ком» («медузой»). Я лежу на воде. Маша открыла глаза в воде. Это выдох в воду. Мы скользим на груди (на спи­не). Идти по дну! Погрузиться в воду с головой! Всплыть «поплавком» («медузой»)! Открыть (закрыть) глаза в воде! Выдохнуть в воду! Скользить на груди (на спине)! Что это?* (Демонстрируется плавательный бассейн.) *Что это?* (Демонстрируется погружение и всплывание.) *Куда ты делаешь выдох? Кто скользит на груди (на спине)?*

**VI КЛАСС**

Общие задачи:

1.Продолжить обучение гимнастическим и легкоат­летическим упражнениям и спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

2.Продолжить работу по развитию двигательных качеств и особенно ритма и скорости движений, а также чувства равновесия.

1. Развивать ориентировку в пространстве при прыж­ках, акробатике, упражнениях в висе и в спортивных играх.
2. Учить специальной терминологии, связанной с вы­полнением упражнений, названиям гимнастических сна­рядов и спортивного инвентаря.
3. Сообщить теоретические сведения о личной гигие­не. Теоретические сведения: личная гигиена школьника (гигиена тела, сна, питания; режим дня; гигиена физиче­ских упражнений).

**Гимнастика (20ч.)**

**Строевые упражнения**

Задачи:

1. Учить согласованно выполнять команды.
2. Научить перестроению из одной в две шеренги.

Учебный материал

1. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах.
2. Равнение в шеренге налево, на середину, в колон­ке - в затылок.
3. Расчет в шеренге по два. Перестроение из одной шеренги в две.

Словарь: *ряд, фланг.*

Лексический материал*: Это ряд (фланг). Миша стоит на левом (правом) фланге. Мы равняемся в шеренге налево (на середину). Я равняюсь в колонне в затылок. Это расчет по порядку (по два). Мы рассчитались по поряд­ку (по два). Мы перестроились из одной шеренги в две. Колонна, стой! Налево (на середину) равняйсь! По по­рядку (по два) рассчитайсь! Что это?* (Демонстрируется ряд, фланг.) *Где ты стоишь? В какую сторону поворачи­вают голову при команде «Равняйсь!»?*

**Общеразвивающие упражнения**

Задачи:

1. Укреплять суставно-мышечный аппарат верхнего плечевого пояса.
2. Совершенствовать координацию движений.
3. Развивать силу.

Учебный материал

а) *Упражнения без предметов:*

1. Одновременное и попеременное движение рук в сочетании с попеременными движениями ног во фрон­тальном и сагиттальном направлениях.

1. Переходы из основной стойки в упор присев и об­ратно.
2. Выпад вперед, прыжком сменить положение ног.
3. Стоя в упоре сзади на полу, попеременное и одно­временное сгибание и выпрямление, поднимание и опус­кание ног.

5.Сочетание шагов с приседаниями, наклонами, различными положениями рук.

Специальная терминология: *основная стой­ка, упор присев, переход из основной стойки в упор при­сев, переход из упора присев в основную стойку.*

Лексический материал*: Миша делает (сделал) переход из основной стойки в упор присев. Мы учимся делать пере­ход из упора присев в основную стойку. Учитель физ­культуры показывает выпад вперед. Я меняю прыжком положение ног. Принять упор присев! Сделать выпад вперед левой (правой) ногой! Сменить прыжком поло­жение ног! Что ты делаешь? Что показывает учитель физкультуры? Как ты меняешь положение ног?*

б) *Упражнения с набивным мячом (вес 1*-*2 кг):*

1. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.
3. Наклоны и повороты туловища в сочетании с раз­личными положениями рук с мячом.

Лексический материал*: Мы бросаем друг другу мяч снизу (от груди, из-за головы). Это бросок мяча снизу (от гру­ди, из-за головы). Бросать мяч снизу (от груди, из-за головы)! Как ты бросаешь мяч?*

в) *Упражнения с гимнастической палкой:*

1. Выполнение команд «Смирно!» и «Вольно!» с пал­кой. Положение палки при ходьбе.

1. Переводы палки из горизонтального положения в вертикальное и обратно; то же в сочетании с движени­ем туловища и ног.
2. Перешагивание через палку.

Словарь: *горизонтально, вертикально.*

Лексический материал*:*  *Маша и Петя выполняют команды «Смирно!» и «Вольно!» с гимнастической палкой. Это горизонтальное (вертикальное) положение палки. Мы перешагиваем через палку! Поднять и держать палку горизонтально (вертикально)! Перешагнуть через пал­ку! Какие команды вы выполняете с палкой? Как ты держишь палку?*

г) *Упражнения на гимнастической скамейке:*

1. Сидя на скамейке движение рук и ног, наклоны и повороты туловища, то же с палкой.
2. Поднимание и переноска скамейки группой в 4-8 человек.

Лексический материал*: Мы делали наклоны (повороты) туловища с палкой, сидя на скамейке. Мальчики подня­ли скамейку. Мы опустили скамейку на пол. Ученики несут скамейку. Поднять скамейку! Опустить скамейку! Что вы делаете, сидя на скамейке? Кто поднял (опустил) скамейку? Кто несет скамейку?*

д) *Упражнения на гимнастической стенке:*

1. Наклоны вперед, держась за рейку на уровне гру­ди, пояса.
2. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рамку одной рукой.
3. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке и дер­жась руками за рейку на уровне плеч.

4. Вис спиной к стенке.

Словарь: *бок.*

Лексический материал*: Это наклоны вперед, держась за рейку. Я держусь за рейку руками и делаю наклоны впе­ред. Мы стоим боком к стенке и делаем взмахи ногой вперед (назад, в стороны). Я стою спиной к стенке и делаю прогибание туловища. Коля делает вис спиной к стенке. Взяться руками за рейку на уровне пояса (гру­ди)! Стать боком к стенке! Взяться за рейку одной ру­кой! Делать взмахи ногой вперед (назад, в стороны)!* *Стать спиной к стенке! Прогнуться! Что это?* (Демонстрируются наклоны *вперед, держась за рейку.) Какой частью тела Миша делает прогибание у стенки?*

*е) Упражнения на осанку:*

1.Стоя спиной к стенке*,* на расстоянии шага, опереться спиной с согнутыми за головой руками, выпрямляя руки, прогнуться.

2. Ползание на четвереньках с прогнутой спиной с отягощением на спине (мешочек с песком, набивной мяч - вес 1 *кг).*

3. Стоя боком на полшага от гимнастической стенки, держаться правой (левой) рукой за рейку; выпрямляя правую (левую) руку и оттягиваясь влево (вправо), наклон вправо (влево).

4. Упражнения для мышц стопы: ходьба на пятках и наружных сторонах ступни **с** поджатыми пальцами; захваты пальцами ног мелких предметов.

Словарь: *упражнение, четвереньки.*

Лексический материал*: Это ползание на четвереньках с прогнутой спиной (с набивным мячом на спине). Это ходьба на наружных сторонах стопы. Мы идем на на­ружных сторонах стопы. Встать с пола! Ползти на четве­реньках с прогнутой спиной (с набивным мячом на спи­не)! Идти на наружных сторонах стопы (на пятках)! Кто лег на пол? На какой стороне стопы ты идешь? Кто идет на пятках?*

**Танцевальные упражнения**

Задачи:

1. Обучить учащихся умениям и навыкам танцеваль­ных композиций.
2. Научить учащихся начинать и заканчивать движе­ния вместе с музыкой.

Учебный материал

1. Прыжки в I, III позициях.
2. Полуприседание в I, II, III позициях.
3. Танцевальные позиции I, II, III.
4. Двойной скользящий шаг с продвижением вперед в сторону.

5. Танец «Полька тройками» или «Конькобежцы».

Лексический материал*: Это двойной скользящий шаг впе­ред (влево, вправо). Я делаю двойной скользящий шаг вперед (влево, вправо). Это танец «Полька тройками» («Конькобежцы»). Мы учимся танцевать танец «Полька тройками» («Конькобежцы»). Сделать двойной сколь­зящий шаг вперед (влево, вправо)! Танцуйте «Польку тройками» («Конькобежцы»)! Что это?* (Демонстрирует­ся двойной скользящий шаг вперед, влево, вправо.) *Какие танцы вы знаете?*

**Лазанье и преодоление препятствий**

Задача: Учить лазанью по канату в три приема.

Учебный материал

1. Лазанье по канату способом в три приема.
2. Преодоление препятствий (высота 40 *см).*

Лексический материал*: Мы учимся лазанью по канату* *в три приема. Я лезу по канату в три приема. Это спуск по канату вниз. Подняться по канату в три приема! Спуститься вниз! Как называется этот способ лазанья по канату?* (Демонстрируется лазанье в три приема.) *Кто правильно (неправильно) поднимается по канату в три приема?*

**Равновесие**

Задача. Развивать чувство равновесия при различ­ных двигательных действиях на узкой опоре.

Учебный материал

1. Ходьба с хлопками под поднятой ногой.
2. Ходьба с высоким подниманием ноги.

3. Равновесие на одной ноге, другая, согнутая, под­нята вперед («цапля»).

1. Попеременные шаги вперед.
2. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки.

Лексический материал*: Это ходьба по бревну* *с хлопками под поднятой ногой. Коля и Вера идут по бревну, хлопая под поднятой ногой. Мы учимся делать равновесие на одной ноге. Я согнул ногу и поднял ее вперед. Это упражнение называется «цапля». Мы идем по бревну вдвоем (втроем), взявшись за руки. Идти по бревну, хлопая под подня­той ногой! Согнуть ногу и поднять ее вперед! Сделать упражнение «цапля»! Что это?* (Демонстрируется ходьба по бревну с хлопками под поднятой ногой.) *Кто де­лает упражнение «цапля»?*

**Акробатические упражнения**

Задачи:

1. Научить плотной группировке и перекатам в акро­батических упражнениях.
2. Учить кувырку вперед.

Учебный материал

1. Группировки: сидя, лежа на спине, в приседе.
2. Перекат назад из упора присев в положение груп­пировки; перекаты в стороны из упора стоя на коленях.
3. Кувырок вперед из упора присев.

Словарь: *группировка, сделать (принять), перекат.*

Специальная терминология: *Группировка сидя (лежа на спине, в приседе). Перекат назад. Перекат назад из упора присев. Упор стоя на коленях. Перекат влево (вправо). Перекат влево (вправо) из упора стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев.*

Лексический материал*: Это группировка сидя (лежа на спине, в приседе). Учитель показал перекат назад из упора присев. Я делаю перекат назад из упора присев. Миша и Витя учатся делать перекаты в стороны из упо­ра стоя на коленях. Это кувырок вперед из упора присев. Зина делает кувырок из упора присев. У меня не полу­чается кувырок вперед из упора присев. Принять груп­пировку сидя (лежа на спине, в приседе)! Сделать пере­кат назад из упора присев! Принять упор стоя на коле­нях! Принять упор присев! Сделать кувырок вперед из упора присев! Как называются эти группировки?* (Де­монстрируется группировка сидя, лежа на спине, в при­седе.) *Как называется этот кувырок?* (Демонстрируется кувырок вперед из упора присев.)

**Опорные прыжки** (козел, высота 50 *см* - 1 *м)*

Задача. Научить прыжку в упор присев и соскоку.

Учебный материал

1. Прыжок с опорой на руки в упор стоя на коленях; перейти в упор присев и выпрямляясь – соскок.
2. Прыжок в упор стоя на коленях и махом рук впе­ред соскок.

Словарь: *опора, вскок, соскок, козел.*

Специальная терминология: *Упор стоя на коленях. Прыжок с опорой на руки в упор стоя на коле­нях, перейти в упор присев и выпрямляясь* - *соскок. Ма­хом рук вперед соскок из упора стоя на коленях.*

Лексический материал*: Это прыжок с опорой на руки в упор стоя на коленях. Мы учимся прыжку с опорой на руки в упор стоя на коленях. Я делаю соскок из упора присев. Мальчики делают прыжок в упор стоя на коле­нях. У меня не получается соскок из упора стоя на коле­нях. Сделать соскок махом рук вперед из упора стоя на коленях! Что это?* (Демонстрируется козел, вскок, соскок.) *Как называется этот соскок?* (Де­монстрируется соскок махом рук вперед из упора стоя на коленях.)

**Смешанные висы** (перекладина низкая)

Задача. Научить простейшим смешанным висам.

Учебный материал

1. Вис стоя. Вис лежа (спереди, сзади). Вис присев.
2. В смешанном висе (стоя, лежа). Попеременное опускание рук; попеременное отведение ног назад, в сто­роны.
3. Переходы из одного смешанного виса в другой:

а) из виса стоя, сгибая ноги и переступая вперед, пе­рейти в вис лежа спереди;

б) из виса присев, переступая ногами вперед, перейти в вис лежа спереди;

в) то же в обратном направлении.

Словарь: *перекладина низкая.*

Специальная терминология: *Вис стоя. Вис лежа спереди (сзади). Вис присев. Смешанный вис. Из виса стоя, сгибая ноги и переступая вперед, перейти в вис лежа спереди. Из виса присев, переступая ногами вперед, перейти в вис лежа спереди.*

Лексический материал*: Виктор Иванович, покажите, по­жалуйста, вис стоя (лежа спереди, лежа сзади, присев, смешанный). Коля делает переход из виса стоя в вис лежа. Это переход из виса присев в вис лежа спереди. Принять вис стоя (лежа, спереди, присев)! Перейти из виса стоя в вис лежа спереди! Перейти из виса присев в вис лежа спереди! Перейти из виса лежа спереди в вис присев! Что это?* (Демонстрируется вис стоя, лежа спе­реди, сзади, вис присев, смешанный вис.) *Какие перехо­ды из одного смешанного виса в другой ты знаешь?*

**Подвижные игры (12ч.)**

Задачи:

1. Те же, что и в предыдущих классах.
2. Развивать силу.

Учебный материал

1. «Бой петухов» (мальчики).
2. «Мяч ловцу».
3. Перетягивание через черту.

4.Эстафета с бегом и переноской предметов.

Знание и умение объяснить учащимся словесно пра­вила подвижных игр «Бой петухов», «Мяч ловцу».

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Задачи:

1. Ознакомить с мерами предупреждения потертостей и обморожения.
2. Учить толчку лыжей одноопорному скольжению и согласованности движений при попеременном двухшажном ходе.
3. Научить активному толчку палками в одновремен­ном бесшажном ходе.

Учебный материал

1. Меры предупреждения потертостей и обморожения (беседа с показом наглядного пособия).
2. Попеременный двухшажный ход. Обратить внима­ние на правильный толчок лыжей, на одноопорное сколь­жение и согласованность в движениях рук и ног.
3. Одновременный бесшажный ход. Обратить внима­ние на одновременный толчок палками и согласованную работу рук и туловища.
4. Спуск с узким ведением лыж и поворот переступанием в конце склона.
5. Передвижение по слабо пересеченной местности на скорость (1 *км* – мальчики и 0,5 *км* – девочки).
6. Передвижение по слабо пересеченной местности *(1 км* – девочки и 2 *км* – мальчики).
7. Игра на лыжах «Снежком в цель». Эстафета.

Словарь: *лыжная дистанция.*

Лексический материал*: Коля, покажи мне, пожалуйста,* *технику попеременного двухшажного (одновременного бесшажного) хода. Сегодня мы учимся правильно тол­каться и скользить на одной ноге. На уроке физкульту­ры мы учились правильно ходить попеременными двухшажными и одновременным бесшажным ходами. Сегод­ня была тренировка на лыжах на скорость. Это лыжная дистанция. Это лыжная дистанция трудная. Сегодня лыжня мокрая. Толкайтесь палками сильнее! Скользите больше на одной ноге! Идите на лыжах быстрее! Что это?* (Демонстрируется лыжня.) *Как называют мальчи­ка (девочку), который (ая) бегает на лыжах?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно тех­нику спусков со склона в низкой и высокой стойках.

**Легкая атлетика (18ч.)**

Задачи:

1. Учить правильному положению корпуса во время бега.
2. Учить выполнению высокого старта.
3. Учить разбегу под углом к планке и переносу махо­вой ноги через планку при прыжках в высоту способом «перешагивание».
4. Учить разбегу с точным отталкиванием от бруска и выносу бедра маховой ноги при прыжках в длину.
5. Научить метанию с места способом «из-за спины через плечо». Приступить к обучению метания с разбега.

Учебный материал

1. Бег в чередовании с ходьбой, преодоление неслож­ных препятствий.
2. Высокий старт. Ускорения (10-30 *м).* Бег с высо­кого старта на скорость (60 *м).*
3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешаги­вание» с косого разбега.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув но­ги». Преодоление препятствий (канавы).
5. Метание малых мячей, облегченных предметов с разбега в цель и на дальность.

Словарь: *беговая дорожка, канава, бегун, бегунья.*

Лексический материал*: Стадион имеет четыре (шесть) беговых дорожек. Я и Коля бежим с высокого старта. Выход со старта при беге должен быть быстрым. При беге с высокого старта подаются команды: «На старт!», «Марш!» Я подаю стартовые команды. Это ускорение на 20 м. Я бегу 60 м на скорость. Зина самая быстрая бегунья нашего класса. Витя самый быстрый бегун нашей школы. Я прыгнул в высоту с косого разбе­га способом «перешагивание» на 1 м. Коля, покажи, по­жалуйста, как правильно прыгают в высоту с косого разбега способом «перешагивание». Я дальше всех прыгнул в длину с разбега. Мой результат в прыжках в длину с разбега 3 (2) м. Сегодня мы прыгали через ка­наву. Вчера на уроке физкультуры мы метали теннисный мяч на дальность. Петя метнул мяч дальше всех. Это метание теннисного мяча «из-за спины через плечо». На старт! Марш! Быстрее работать руками при разбеге! Сильнее толчок вверх! При полете в длину под­тянуть колени к груди! При приземлении выбросить ноги вперед! При метании мяча не сгибать руку! Метать пря­мой рукой! Какие прыжки с разбега вы знаете? Какие команды для выполнения высокого старта вы знаете? Сколько беговых дорожек на вашем стадионе?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение высокого старта, прыжка в длину с места, ме­тание теннисного мяча на дальность с места.

**Баскетбол (18ч.)**

Задачи:

1. Научить перебежкам и поворотам.
2. Учить передаче и ловле мяча.
3. Учить ведению мяча и броску мяча в корзину дву­мя руками с места.

Учебный материал

1. Перебежки без мяча; передвижения приставными шагами вперед, в стороны, назад; остановка в два шага.
2. Повороты на месте вперед и назад.
3. Передача двумя руками от груди с места и после ведения.
4. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом на­встречу летящему мячу.
5. Ведение мяча на месте, передвигаясь вперед шагом и бегом.
6. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места.
7. Сочетание приемов: ловля, стоя на месте - веде­ние - остановка - передача.
8. Игры подготовительные: «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяча ведущему», «Защита укрепления», эс­тафеты с мячом.

Словарь: *баскетбольная площадка, ведение, оста­новка, передача.*

Лексический материал*: Это баскетбольная площадка. Я передвигаюсь приставными шагами вперед (влево, вправо, назад) по баскетбольной площадке. Коля пере­дает двумя руками мяч от груди. Я веду мяч. Это ве­дение мяча на месте (вперед). Миша ведет мяч шагом (бегом). Это бросок мяча в корзину. Я бросаю мяч в корзину двумя руками с места. Передви­гаться приставными шагами вперед (влево, вправо, назад)! Ведите мяч шагом (бегом)! Коля, бросай мяч в корзину! Что это?* (Демонстрируется баскетбольная площадка.) *Кто ведет мяч по площадке? Как ты бро­саешь мяч?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение ведения мяча.

**Волейбол (16ч.)**

Задачи:

1.Научить стойкам игрока (исходные положения).

2.Научить перемещениям в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

3.Научить сочетать способами перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

4.Учить передачи мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в опорном положении).

5.Учить приему и передачи мяча снизу.

6.Научить прямой нижней подачи через сетку.

Учебный материал

1.В стойке волейболиста:

* выпад вправо, влево, шаг вперед, назад;
* приставными шагами вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
* двойной шаг вперед, назад;

2.Скачок вперед одним шагом в стойку.

3.Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад вперед, в сторону.

4.По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5.В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад.

6.Передачи мяча над собой на месте в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной назад)

7.Подбивание мяча снизу двумя руками на месте, с продвижением вперед, боком приставными шагами.

8.Подачи через сетку с расстояния 3, 6 м от сетки, из-за лицевой линии.

9.Эстафеты с перемещениями различными способами.

Словарь: *волейбольная площадка, стойка, остановки , повороты*.

Лексический материал*: Это волейбольная площадка. Я передвигаюсь приставными шагами вперед (влево, вправо, лицом вперед) по волейбольной площадке. Я делаю передачу мяча над собой. Это передача мяча над собой. Это передача мяча двумя руками снизу. Передвигаться приставными шагами вперед (влево, вправо, лицом вперед)! Сделать прыжок вверх толчком двух ног! Это нижняя прямая подача мяча. Маша, подай нижнюю прямую подачу! Что это? (*Демонстрируется волейбольная площадка.)

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение приема и передачи мяча двумя руками над собой.

**Футбол (мини – футбол) (8ч.)**

Задачи:

1.Научить передвижениям в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

2.Научить ударам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

3.Научить сочетать комбинации способами перемещения (бег, остановки, повороты, рывки).

4.Научить остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой.

5.Научить ведению мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.

Учебный материал

1. Перебежки без мяча; передвижения приставными шагами вперед, в стороны, назад.
2. Повороты на месте вперед и назад.

3.Имитация удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

4.Удары с места по неподвижному мячу в стенку с расстояния 2 – 3м.

5.Передачи мяча друг другу, двигаясь параллельно линии поля.

6.Эстафеты с перемещениями различными способами.

С л о в а р ь : *футбольная площадка, рывок, удар, имитация*.

Лексический материал*:*  *Это футбольная площадка*. *Я передвигаюсь приставными шагами вперед (влево, вправо, назад) по футбольной площадке. Я выполняю имитацию удара по неподвижному мячу. Толя ведет мяч бегом. Коля, выполни удар по мячу внутренней стороной стопы! Передвигаться приставными шагами вперед (влево, вправо, назад)! Что это? (*Демонстрируется футбольная площадка.*) Кто ведет мяч по площадке?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение передачи мяча друг другу в парах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Коньки (16ч.)**

Задачи:

1. Научить переносу тяжести тела с одной ноги на другую во время скольжения на коньках.
2. Научить отталкиванию одним коньком в момент постановки на лед другого конька.
3. Научить торможению «полуплугом».

Учебный материал

*1. Упражнения на коньках в помещении или на ут­рамбованном снегу:*

а) Основная стойка на внутренних ребрах коньков, то же на внешних ребрах.

б) Стоя на коньках, одновременные движения руками и ногами.

в) Стоя на слегка согнутых ногах, медленный перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

г) Равновесие на одной ноге.

*2. Упражнения на льду:*

а) Скольжение по прямой на двух параллельно по­ставленных коньках с переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

б) Поочередное скольжение на одной ноге.

в) Отталкивание внутренним ребром конька в мо­мент постановки на лед другого конька; то же с другой ноги.

г) Торможение «полуплугом».

*3. Игра «Над городками».*

Словарь: *внутренний, внешний, тормозить.*

Лексический материал*: Я упал (а). Это внутреннее (внеш­нее) ребро конька. Я стою на внутренних (внешних) ребрах коньков.* У *меня согнуты ноги. Галя скользит на одной ноге. Мы скользим на двух ногах. Это толчок реб­ром конька. Петя тормозит «полуплугом». Мы играем на льду. Всем выходить на лед! Стать на внутренние (внеш­ние) ребра коньков! Согнуть ноги! Скользить на одной ноге! Скользить на двух ногах! Толкаться внутренним ребром конька! Тормозить «полуплугом»! Что это?* (Де­монстрируются 'внутренние и внешние ребра коньков.) *Кто скользит на одной ноге? Куда мы пришли? Кто ка­тается на катке? Что это?* (Демонстрируется торможе­ние «полуплугом».)

**Плавание (10ч.)**

Задача. Учить и совершенствовать спортивные способы плавания: кроль на груди и кроль на спине.

Учебный материал

1. Кроль на груди и кроль на спине: движения ног после скольжения с включением рук на груди и на спине; согласованные движения ног, рук и дыхания при плава­нии на груди и на спине; плавание способом кроль на груди и на спине после скольжения до 25 *м;* плавание с помощью ног (с доской) на груди ина спине до 25 – 50 *м;* плавание с помощью ног с разными положениями рук (вытянутые вдоль туловища, одна рука вытянута) до 25-50 *м,* плавание с помощью рук на груди и на спи­не до 25-50 *м* (с помощью досок или резиновых кругов).

2. Игры и развлечения в воде.

Словарь: *доска, резиновый круг.*

Специальная терминология: *Кроль на гру­ди. Кроль на спине.*

Лексический материал*: Это кроль на груди (на спине). Я плыву кролем на груди. Длина нашего бассейна 25 м. Наш бассейн имеет три (пять) дорожек. Я плыву на гру­ди (на спине) с помощью рук (ног). Миша плывет с дос­кой (резиновым, кругом). Коля, принеси доски (резино­вые круги)! Плыть с досками (резиновыми кругами)! Плыть кролем на груди (спине)! Плыть на груди (спине) с помощью рук (ног)! Что это?* (Демонстрируется доска, резиновый круг.) *Какие способы плавания вы знаете? Какова длина вашего бассейна? Сколько дорожек имеет ваш бассейн?*

**VII КЛАСС**

Общие задачи:

1. Продолжить обучение гимнастическим и легкоат­летическим упражнениям, передвижению на лыжах и спортивным иг­рам (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Учить словесному объяснению правильного выпол­нения изучаемых упражнений.
3. Сообщить теоретические сведения о пользе естест­венных факторов природы.

Теоретические сведения: значение правильного ис­пользования естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма; правила ку­пания, приема водных процедур, воздушных и солнеч­ных ванн.

**ГИМНАСТИКА (20ч.)**

**Строевые упражнения**

Задачи:

1. Научить изменять скорость движения.
2. Научить поворотам в движении.
3. Научить перестроению в колонну по два.

Учебный материал

1. Изменение скорости движения по команде: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».
2. Понятие об интервале, дистанции, направляющих и замыкающих. Соблюдение интервала, дистанции на месте и в движении.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Словарь: *интервал, дистанция, направляющий, за­мыкающий.*

Лексический материал*: Это интервал (дистанция). Я стою в строю направляющим (замыкающим). Мы выполняем команду «Шире шаг!» («Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре­же!»). Это перестроение из колонны по одному в колонну по два. Мы стоим в колонне по одному (по два). Шире шаг! Короче шаг! Чаще шаг! Реже! Из колонны по од­ному в колонну по два стройся! Какие команды вы вы­полняете? Кто стоит в колонне по одному (по два)?*

**Общеразвивающие упражнения**

Задачи. Те же, что и в предыдущем классе.

Учебный материал

а) *Упражнения без предметов:*

1. Переходы из основной стойки в упор присев, а за­тем в упор лежа и обратно.
2. Пружинистые приседания на одной ноге в поло­жении выпада различными движениями рук.
3. Прыжки в полуприседе с продвижением вперед.
4. Наклоны назад, стоя на одном и на двух коленях.

Лексический материал*: Я принял упор лежа. Мы отжи­маемся от пола в упоре лежа. Это прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Я делаю наклоны назад, стоя на одном (двух) колене(ях). Принять упор лежа! Отжать­ся десять раз от пола! Сколько раз ты отжался от пола? В каком упоре ты отжимался от пола?*

б) *Упражнения с набивным мячом (вес* – *2 кг):*

1. Наклоны и повороты туловища, приседания в соче­тании с различными движениями рук с мячом.
2. Броски мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча.
3. Передача мячей над головой налево, направо, меж­ду ног, на скорость.

4. Катание и бросание мяча на дальность двумя руками, стоя и сидя.

Лексический материал*: Оля делает наклоны (повороты) туловища влево (вправо) с мячом в руках. Я бросаю мяч Коле одной рукой от правого (левого) плеча. Это передача мяча над головой налево (направо), между ног. Мы передаем мяч быстро. Сегодня на уроке физ­культуры мы катали и бросали мяч на дальность двумя руками. Я катаю (бросаю) мяч сидя. Петя катает (бро­сает) мяч стоя. Делать наклоны (повороты) с мячом влево (вправо)! Передавать мяч над головой (между ног)! Катать (бросать) мяч двумя руками сидя (стоя)! От какого плеча ты бросаешь мяч? Как ты передаешь мяч? Кто катает (бросает) мяч сидя (стоя)?*

в) *Упражнения на гимнастической скамейке:*

1. Наклоны к правой и левой ноге поочередно в поло­жении сидя на скамейке верхом и стоя к ноге, поставлен­ной на скамейку.
2. Прогибание туловища назад в положении лежа на  
   скамейке на бедрах (ноги удерживаются партнером) руки на пояс; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (ноги на полу).

г) *Упражнения на гимнастической стенке:*

1. В висе спиной к стенке сгибание и поднимание ног поочередно и одновременно.
2. Стоя лицом к стенке (руки на уровне бедер) при­седание на двух ногах.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о рейку на уровне пояса, бедер.
4. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на уровне груди.
5. Стоя боком к стенке хват одной рукой за рейку на уровне пояса, приседание, выпрямляя одну ногу вперед («пистолетик»).

Специальная терминология: *Вис спиной к стенке. Упор стоя.*

Лексический материал*: Это сгибание и поднимание ног поочередно (одновременно) в висе спиной к стенке. Я сгибаю и разгибаю руки в упоре стоя. Женя 12 раз согнул и разогнул руки в упоре стоя. Мы стоим боком к стенке и одной рукой держимся за рейку. Коля присе­дает на одной ноге, а другую выпрямляет вперед. Это уп­ражнение называется «пистолетик». Принять вис спиной к стенке! Согнуть и поднять ноги поочередно (одновре­менно)! Принять упор стоя! Делать сгибание и разгиба­ние рук в упоре стоя! В каком висе ты сгибаешь и подни­маешь ноги? Что это?* (Демонстрируется сгибание и разгибание рук в упоре стоя.) *Сколько раз ты сможешь согнуть и разогнуть руки в упоре стоя?*

д) *Упражнения на осанку:*

1.Упражнения с палкой (сидя и стоя), фиксируя правильную осанку (пример: палку горизонтально вверх, сгибая руки, палку горизонтально за голову и об­ратно).

1. Сидя спиной к стенке (гимнастической стенке) ноги врозь, опереться руками на высоте головы, согнуть ноги и выпрямить спину, прогибаясь и опираясь руками о стенку, встать.
2. Вис на гимнастической стенке спиной к рейкам. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с гру­зом на голове (мешочек с песком).
3. Упражнения для мышц стопы: ходьба в полуприсе­де на носках; сидя на пятках, опереться руками на стул, скамейку; опираясь на руки и тыльную поверхность стоп, поднять таз; захватить набивной мяч внутренними края­ми стоп, подпрыгнуть и подбросить мяч вперед.

Словарь: *лопатка.*

Лексический материал*: Мы делаем упражнения с гимнасти­ческими палками стоя (сидя). Миша положил палку на лопатки. Я лезу по гимнастической стенке вверх с грузом на голове. Сесть на пол! Делать упражнения с гимнасти­ческими палками сидя! Поднять палку вверх! Опустить палку на лопатки! Кто делает упражнения с палками? Куда положил палку Миша? Куда ты лезешь с грузом на голове?*

**Танцевальные упражнения**

Задачи:

1. Уметь начать и закончить движение вместе с му­зыкой.
2. Выработать осанку и выразительность движений, передать характер музыки в танце.

Учебный материал

1. Круг ногой по точкам вперед, в стороны, назад.
2. Шаги «Венгерки».
3. Танец «Венгерка».
4. Местные народные танцы и пляски (1-2).  
   Лексический материал*: Это шаги «Венгерки». Мы танцуем* *«Венгерку». Мы учимся танцевать «Венгерку». Мы нача­ли танец вместе с музыкой. Танцуйте «Венгерку»! Как называются эти шаги?* (Демонстрируются шаги «Венгер­ки».) *Какой это танец?* (Демонстрируется танец «Вен­герка».)

**Лазанье и преодоление препятствий**

Задачи:

1.Научить лазанью по канату в три приема.

2. Научить преодолению препятствия с опорой на бедре.

Учебный материал

1. Лазанье по канату способом в три приема на вы­соту 2 *м* (девочки) *иЗм* (мальчики).
2. Преодоление препятствий (бревно, гладкий забор; высота 80-90 *см)* с опорой на бедро и перемахом дру­гой ногой.

Лексический материал*: Я поднялся по канату способом в три приема на 3 м. Сегодня у нас лазанье по канату на оценку. Подойди к канату! Поднимись по канату на 2 м вверх в три приема! Спустись вниз! Какие способы ла­занья по канату ты знаешь? На сколько метров ты смо­жешь подняться по канату?*

**Равновесие**

(бревно: высота 90 *см)*

Задачи:

1. Научить выполнять равновесие на одной ноге, по­воротом кругом и передвижению в сторону приставными шагами.
2. Учить расхождению на бревне.

Учебный материал

1. Равновесие на одной ноге, другая поднята назад («ласточка»).
2. Приставные шаги в сторону.
3. Повороты в стойке на 90 и 180°.

4.Расхождение вдвоем при встрече на бревне – один переходит в положение лежа, другой перешагивает.

Лексический материал*: Это равновесие на одной ноге. Я поднял ногу назад. Я стою на одной ноге, а другую – поднял назад. Это упражнение называется «ласточка». Это повороты на бревне. Я учусь ходьбе по бревну приставными шагами. Девочки учатся расхождению при встрече на бревне. Зина приняла положение ле­жа. Оля перешагивает через Зину. Поставить бревно! Сделать равновесие на одной ноге на бревне! Идти приставными шагами по бревну! Как называется это упражнение?* (Демонстрируется «ласточка».) *Что делают девочки?*

**Акробатические упражнения**

Задачи:

1. Научить кувырку вперед и стойке на лопатках.
2. Учить кувырку назад.

Учебный материал

1. Два кувырка вперед.
2. Кувырок назад из упора присев до упора стоя на коленях.
3. Стойка на лопатках.

Специальная терминология: *Кувырок назад из упора присев. Стойка на лопатках.*

Лексический материал*: Я делаю кувырок (два кувырка) вперед с разбега. Виктор Иванович, покажите, пожалуй­ста, как надо правильно делать кувырок (два кувырка) вперед с разбега. Это кувырок назад из упора присев до упора стоя на коленях. У Вити не получается кувырок назад из упора присев. Миша делает стойку на лопатках. Мальчики, принесите три мата! Делай кувырок (два кувырка) вперед с разбега! Делай кувырок назад из упора присев! После кувырка назад прими упор стоя на коленях! Коля, сделай стойку на лопатках! Какие ку­вырки вы знаете? Какие кувырки вперед вы знаете? Что это?* (Демонстрируется стойка на лопатках.)

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение кувырка вперед с разбега и стойки на лопатках.

**Опорные прыжки** (козел)

Задачи:

1. Научить опорному прыжку ноги врозь через козла в ширину.
2. Учить соскоку прогнувшись.

Учебный материал

1. Прыжок ноги врозь.
2. Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.

Специальная терминология: *Прыжок ноги* *врозь. Соскок прогнувшись.*

Лексический материал*: Это прыжок ноги врозь. У Миши не получается прыжок ноги врозь. Сегодня мы учились прыжку ноги врозь. Коля, сделай прыжок в упор присев на козла. Это соскок прогнувшись с козла. Я делаю соскок прогнувшись с козла. Поставить козел! Прыгать через козла прыжком ноги врозь! Прыгать в упор присев на козла! Делать соскок прогнувшись! Что это?* (Демонстрируется прыжок через козла ноги врозь, пры­жок в упор присев на козла и соскок прогнув­шись.)

**Висы и упоры** (перекладина)

Задачи:

1. Учить висам и смешанным упорам.
2. Научить соскоку из виса.

Учебный материал

1. Вис завесом на согнутых ногах, вис завесом на правой (левой) ноге; то же завесом вис.
2. Вис. Вис согнув ноги. Вис отведением ноги вперед, назад и в стороны. Соскоки.
3. Седы продольно и поперек. Переходы из одного седа в другой.

Словарь: *брусья (параллельно гимнастические), подколенки.*

Специальная терминология: *Вис завесом. Вис завесом на подколенках. Вис завесом на правой (ле­вой) ноге. Вис. Вис согнув ноги. Сед. Сед продольно (поперек).*

Лексический материал*: Мы ставим гимнастические брусья (перекладину). Коля делает упражнение на гимнастиче­ских брусьях (перекладине). Я делаю вис завесом на подколенках. Ты делаешь вис завесом на правой (левой)* *ноге. Это вис согнув ноги. Николай Иванович показы­вает вис согнув ноги. Я делаю соскок махом назад. Это сед продольно (поперек). Поставить гимнастические брусья (перекладину)! Коля и Петя, принесите маты! Положите маты под брусьями (перекладиной)! Миша, подойди к брусьям (перекладине)! Делай вис на согну­тых ногах (вис согнув ноги, сед продольно, сед поперек, соскок махом назад)! Какие висы вы знаете? Как делать вис на согнутых ногах? Как называется этот соскок?* (Демонстрируется соскок махом назад.)

**Подвижные игры 12ч.)**

Задачи. Те же, что и в предыдущих классах.

Учебный материал

1. «Пятнашки с вызовом».
2. «Пустое место».
3. «Борьба в квадратах».

Знание и умение объяснить учащимися словесно пра­вила подвижных игр «Пятнашки с вызовом» и «Борьба в квадратах».

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать толчок одной лыжей и научить толчку палками в попеременном двухшажном ходе.
2. Научить одновременному бесшажному ходу.
3. Научить повороту на месте махом через лыжу.
4. Учить подъему «лесенкой».

Учебный материал

1. Попеременный двухшажный ход. Обратить внима­ние на толчок лыжей и отталкивание палками.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Поворот на месте махом через лыжу.
4. Подъем по склону «лесенкой».
5. Передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности на скорость: 2 *км* - мальчики и 1 *км* - де­вочки.

6.Игры на лыжах: «Меткие стрелки», эстафета на гору и с горы.

Лексический материал*: Я занимаюсь лыжным спортом. На соревнованиях я шел попеременным бесшажным хо­дом. Я участвовал в соревнованиях по лыжному спорту среди учащихся V*-*VI классов нашей школы. В соревно­ваниях по лыжам я занял первое (второе, третье) место. Мой результат в беге на 2 км на лыжах 16 мин 20 сек. Это поворот на месте махом через лыжу. Я поднимаюсь на гору по склону «лесенкой». У Миши не получается подъем на гору «лесенкой». Миша падает и скользит вниз по склону. Сегодня на уроке физкультуры мы трениро­вались на скорость и проводили игру «Меткие стрелки». Это эстафета с горы на гору. Поднимись на гору «лесен­кой»! Спустись с горы с поворотом переступанием! Какие лыжные ходы вы знаете? Какие подъемы на гору вы знае­те? Что это?* (Демонстрируется поворот на месте махом через лыжу.)

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение подъема по склону «лесенкой».

**Легкая атлетика (18ч.)**

Задачи:

1. Учить выполнению старта с опорой на одну руку.
2. Учить переносу маховой ноги через планку и. оттал­киванию при прыжках в высоту способом «перешаги­вание».
3. Учить сочетанию разбега с отталкиванием при прыжках в длину.
4. Учить разбегу с точным отталкиванием от бруса, выносу бедра маховой ноги при прыжках в длину.
5. Учить метанию гранаты; совершенствовать метание малых мячей.

Учебный материал

1. Медленный бег до 500 *м.*
2. Ускорение на вираже 30-40 *м.* Старты с опорой на одну руку.
3. Бег с препятствиями 60 *м* (три препятствия – одно горизонтальное и два вертикальных высотой до 30 *см).*
4. Прыжки в высоту с укороченного разбега под углом к планке (обратить внимание на сочетание отталкивания со взмахом рук).
5. Прыжки в длину с укороченного разбега (2-4-6 шагов) с точным попаданием на брусок. Прыжки в ша­ге с укороченного разбега (2-4-6 шагов).
6. Метание гранаты с места (мальчики -500 г, де­вочки -250 г).

Словарь: *вираж, «шиповки»* (легкоатлетические туфли с шипами), *стартовые колодки, граната.*

Лексический материал*: Это старт с опорой на одну руку. Я бегу на 500 м. Во время бега мы следим за дыханием. Коля дышит через рот. Я дышу через нос. Во время бега мы дышим через рот и нос. Мы делаем ускорение на ви­раже. Это вираж. Мальчики стартуют по 6 человек. Де­вочки стартуют по две. Это бег с вертикальными и гори­зонтальными препятствиями. Во время прыжка в высоту я сильно толкаюсь вверх левой (правой) ногой. Я прыг­нул в высоту на 1 м 10 см. При прыжке в длину мы сна­чала делаем разбег, а потом сильно толкаемся толчковой ногой от бруска. Сегодня мы начали учиться метать гра­нату с места. Наденьте (снимите) шиповки! Поставьте (уберите) стартовые колодки! Принесите (возьмите) гра­наты! Метайте гранаты с места! Как вы дышите? Какой твой лучший результат в прыжках в длину (высоту) с разбега? Какой ногой ты толкаешься при прыжке в длину (высоту) с разбега? Что это?* (Демонстрируется метание гранаты с места.)

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение разбега и толчка в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», выполнение разбега, толчка и пе­рехода через планку при прыжке в высоту сразбега спо­собом «перешагивание», выполнение метания теннисно­го мяча с разбега на дальность.

**Баскетбол (18ч.)**

Задачи:

1. Научить передаче и ловле мяча в движении.
2. Учить броску мяча в корзину одной рукой от плеча после ведения.

3.Учить сочетанию приемов игры в баскетбол.

Учебный материал

1. Бег с изменением направления с остановкой по зри­тельным сигналам. Равномерный бег – ускорение – ос­тановка в два шага.
2. Передача мяча одной рукой от; плеча в движении.
3. Ловля и передача мяча двумя руками после оста­новки и в движении с последующей сменой места в раз­ных направлениях (вперед, назад, в сторону).
4. Ведение мяча после ловли на месте и в движении с последующей остановкой.
5. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после ведения (с близкого расстояния).
6. Сочетание приемов: ловля в движении – ведение, остановка и бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.
7. Игры подготовительные: «Мяч капитану», эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

Словарь: *направление, игрок, баскетболист (игрок в баскетбол), кроссовки.*

Лексический материал*: Это бег с изменением направления и остановкой. Я передаю мяч от плеча одной рукой в ходьбе (беге). Миша ловит и передает мяч двумя ру­ками после остановки (в ходьбе, беге). Я веду мяч после ловли на месте (в ходьбе, беге). Это бросок мяча в кор­зину одной рукой от плеча после ведения. Сегодня на уро­ке физкультуры мы проводили эстафету с ведением и броском мяча в корзину. Мальчики играют в баскетбол. Счет игры 12:8 в нашу пользу. Коля* - *баскетболист, Коля* -*лучший игрок класса. Мы надели (сняли) кроссовки. Надеть (снять) кроссовки! Выходите (идите) на баскетбольную площадку! Коля, передай мяч Вале! Начинайте игру! Коля, уходи с площадки! Женя, играй вместо Коли! Миша, поймай и передай мяч двумя руками после оста­новки Оле! Бросайте мяч в корзину одной рукой от плеча после ведения! Кто в вашем классе хорошо играет в баскетбол? Какие спортивные игры, кроме баскетбола, вы знаете? Кто бросает мяч в корзину? Как называется площадка, на которой играют в баскетбол?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение броска в корзину двумя руками от груди с места.

**Волейбол (12ч.)**

Задачи:

1.Освоить технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.

2.Освоить технику перемещения: приставными шагами, двойным шагом, бегом (рывок к мячу), прыжки.

3.Освоить технику приема и передачи мяча снизу двумя руками.

4.Освоить технику нижней прямой подачи мяча.

5.Учить игре в волейбол по правилам.

Учебный материал.

1.Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны; вперед и назад.

2.Прыжки с места в правую и левую стороны, вверх, прыжок вверх толчком двумя ногами с небольшого разбега.

3.Упражнения с мячом: прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, прием и передача мяча снизу двумя руками в парах.

4.Подачи в парах (игроки на боковых линиях).

5.Подачи через сетку из-за лицевой линии, в правую и левую стороны площадки.

6.Подготовительные игры: “ Два мяча”, “Художник “, “ Мяч над головой”, различные эстафеты.

7.Учебная игра.

С л о в а р ь: *направление, игрок, рывок, лицевая линия, подача.*

Лексический материал*: Это бег с изменением направления и остановкой. Это прием мяча двумя руками над собой. Толя выполнил прием мяча двумя руками над собой . Это передача мяча двумя руками снизу. Маша работает в паре с Олей. Они выполняют прием и передачу мяча двумя руками сверху. Сегодня на уроке физкультуры мы проводили эстафету с передачей мяча в парах в движении. Лена, выполни прямую нижнюю подачу через сетку! Выходите (идите) на волейбольную площадку! Начинайте игру! Кто больше всех выполняет подачу мяча подряд без ошибок?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение нижней прямой подачи.

**Футбол (мини – футбол) (8ч.)**

Задачи:

1.Научить сочетать комбинации способами перемещения (бег, остановки, повороты, рывки).

2.Научить остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой.

3.Учить ударам с разбега по катящемуся мячу.

4.Учить игре в мини-футбол по правилам.

Учебный материал

1.Упражнения без мяча: бег “ змейкой” и “восьмеркой”, бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

2.Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

3.Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек).

4.Учебная игра в мини-футбол по правилам.

С л о в а р ь: *бег “змейкой”, “восьмеркой”, ведение, стойки, правила.*

Лексический материал*: Это бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Мы выполняем бег “змейкой”, “восьмеркой”. Степан, выполни рывок к мячу! Дима, выполни ведение мяча с ускорением* (*по прямой, по кругу, между стоек)! Выполнить удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы! Кто лучше всех из ребят выполняет удар по катящемуся мячу? С каким счетом сыграли команды?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение удара по неподвижному и катящемуся мячу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Коньки (16ч.)**

Задачи:

1.Совершенствовать отталкивание одним коньком в момент постановки на лед другого конька.

1. Научить торможению «плугом».
2. Научить скольжению парами и в группе, держась за руки (в шеренге 3-4 человека; то же в колонне).

Учебный материал

1. Упражнения на коньках в помещении или на утрам­бованном снегу: в полуприседе, поочередное отведение ноги в сторону и назад с последующим приставлением к опорной; приседание на двух коньках, меняя положение рук; равновесие с приседанием на одной ноге, держась за опору.
2. Упражнения на льду: скольжение, попеременно от­талкиваясь коньком (с повышением скорости бега толч­ковый конек все меньше и меньше направлять наружу, отталкиваясь скользящим вперед коньком, постепенно увеличивать продолжительность скольжения на одном  
   коньке); торможение «плугом»; скольжение парами и в группе по 3 – 4 человека, взявшись руками скрестно; скольжение в колонне.
3. Игра «Салки с приседанием».

Словарь: *полуприсед, отводить, приводить, приста­вить, держать скрестно.*

Лексический материал*: Мы делаем упражнения на коньках в спортивном зале (на снегу). Это отведение левой (пра­вой) ноги в сторону. Я сделал полуприсед. Это опорная нога. Я приставил ногу к опорной ноге. Миша делает приседа­ние на двух коньках. Это торможение «плугом». Мы учим­ся тормозить «плугом». Это толчковый конек. Мы сколь­зим парами (в колонне). Миша и Валя держат руки скрестно. Отвести левую (правую) ногу в сторону! Сде­лать полуприсед! Приставить ногу к опорной ноге! Скользить парами (колонной)! Тормозить «полуплугом»! Что это?* (Демонстрируется приседание на двух коньках.) *Кто сде­лал полуприсед? Что ты делаешь на льду? Как ты тор­мозишь? Где опорная нога? Где толчковый конек?*

**Плавание (10ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать способы плавания кролем на груди и кролем на спине.

1. Учить исовершенствовать старты.
2. Учить и совершенствовать повороты при плавании способом кроль на груди.

Учебный материал

1. Кроль на груди и на спине: плавание способом кроль на груди и кроль на спине; плавание на одних но­гах; плавание на одних руках по 25-50 *м.*
2. Игры и развлечения в воде.

Словарь: *плавки, купальник, шапочка, душ, ласты, бортик, стартовая тумбочка, поворот.*

Лексический материал*: Миша плывет на одних руках (25*-*50 м). Это старт (поворот). Мы прыгаем ногами вниз с бортиком (со стартовой тумбочки). Это стартовый пры­жок. Мы учимся делать поворот. Я плыву к стартовой тумбочке (бортику). Миша плывет от стартовой тумбочки (бортика). Надеть плавки (купальник) и шапочку! Идите в душ! Стать на бортик (стартовые тумбочки)! Прыгайте ногами вниз с бортика (стартовых тумбочек)! Сделай по­ворот! Плывите к бортику (стартовым тумбочкам)! Что это?* (Демонстрируются плавки, купальник, шапочка, ласты.) *Кто прыгает с бортика (стартовой тумбочки)? Что делает Миша?*

**VIII КЛАСС**

Общие задачи:

1. Воспитывать смелость и решительность, приучать учащихся владеть своим телом в необходимых условиях при выполнении упражнений по акробатике, висам и упо­рам, а также игре в баскетбол.
2. Учить страховке и самостраховке во время выпол­нения упражнений.
3. Продолжать обучение словесному объяснению пра­вильного выполнения упражнений.
4. Сообщить теоретические сведения о физической культуре и спорте.

Учебный материал

Теоретические сведения: краткие беседы о физической культуре и спорте. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Вред курения и алкоголя при занятиях спортом.

**ГИМНАСТИКА (18ч.)**

**Строевые упражнения**

Задачи:

1. Научить одновременному переходу всей группой на ходьбу вперед с места.
2. Научить размыканию уступом.

Учебный материал

1. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в ше­ренге.
2. Расчет по заданию на 6,3 на месте. Размыкание уступом.

3.Ходьба «змейкой» и «зигзагом».

Лексический материал*: Это переход с шага на месте на* *ходьбу вперед. Мы разомкнулись уступом. Мы учились размыкаться уступом. На месте шагом марш! Вперед марш! Уступом разомкнись! Какие размыкания вы знае­те? Что это?* (Демонстрируется размыкание уступом.)

**Общеразвивающие упражнения**

Задача. Учить мальчиков парным упражнениям в сопротивлении с целью развития силы и силовой вы­носливости.

Учебный материал

а) *Упражнения без предметов:*

1. Из упора присев, поочередно переставляя руки, пе­рейти в упор лежа. Не сдвигая носки с места передвиже­ние на руках по дуге на 90°, затем на 360°.
2. Переходы из упора присев в упор лежа боком и об­ратно.
3. Переходы из стойки в положение выпада с накло­ном туловища вперед или назад с одновременным движе­нием рук.
4. Прыжки в приседе, продвигаясь вперед.
5. Прыжки на месте в сочетании с последовательны­ми движениями рук (к плечам, на затылок, вверх и обратно).

Словарь: *дуга.*

Специальная терминология: *Переход из упо­ра присев в упор лежа боком. Переход из упора лежа боком в упор присев.*

Лексический материал*: Коля переходит из упора присев, поочередно переставляя руки, в упор лежа. Это поочеред­ное переставление рук вперед в упор лежа. Мы передви­гаемся на руках по дуге. Женя делает переход из упора присев в упор лежа боком. Я делаю упор лежа боком. Петя хорошо выполнил переход из упора лежа боком в упор присев. Это прыжки в приседе, продвигаясь вперед. Мы прыгаем в приседе вперед. Переставляя руки вперед, перейти в упор лежа! Передвигаться на руках по дуге! Ноги на месте! Из упора присев принять упор лежа бо­ком! Присесть! Прыжками на двух ногах вперед марш! Прыжки на месте на двух ногах начинай! Какие упоры вы знаете? Чем отличается упор присев от упора лежа? Что это?* (Демонстрируется переход из упора присев в упор лежа боком.) *Как называются эти прыжки?* (Де­монстрируются прыжки в приседе с продвижением вперед.)

б) *Упражнения вдвоем с сопротивлением (для маль­чиков):*

1. Сгибание и разгибание, отведение и приведение рук.
2. Наклоны, выпрямление туловища.
3. Повороты туловища.
4. Приседания.

Лексический материал*: Это сгибание (разгибание) рук с сопротивлением. Миша и Коля делают наклоны (вы­прямления) туловища с сопротивлением. Стать друг про­тив друга! Делать сгибания и разгибания рук с сопро­тивлением. Какие упражнения в сопротивлении вы знаете?*

в) *Упражнения на гимнастической скамейке:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу); то же, поднимая одну ногу назад.
2. Продвигание туловища назад, лежа на бедрах ли­цом вниз, руки на пояс.

Лексический материал*: Я лежу лицом вниз на бедрах на гимнастической скамейке. Петя делает прогибание туло­вища назад, лежа на бедрах лицом вниз. Принять упор лежа на гимнастической скамейке! Лечь лицом вниз на бедрах на гимнастической скамейке, руки на пояс! Де­лать прогибание туловища назад! Что это?* (Демонстри­руется прогибание туловища назад, лежа на бедрах на гимнастической скамейке.) *Сколько раз ты прогнулся назад, лежа на бедрах на гимнастической скамейке?*

г) *Упражнения на гимнастической стенке:*

1. В висе спиной к стенке поочередное поднимание ног вперед – скрестно, размахивание ногами в стороны (маятник), вис углом.
2. В висе лицом к стенке сгибание ног назад, проги­бая спину, подтягивание на руках (мальчики).
3. Вис стоя боком к стенке. Повороты в стороны с ма­хом одной рукой до предела.
4. В упоре стоя лицом к стенке наклон назад, сильно прогибая спину.

Словарь: *маятник.*

Специальная терминология: *Вис лицом к стенке. Вис углом. Вис стоя боком к стенке. Упор стоя лицом к стенке. В упоре стоя лицом к стенке наклон на­зад, сильно прогибая спину.*

Лексический материал*: Миша делает вис спиной к стенке и поднимает ноги скрестно. Я делаю размахивание но­гами в стороны (маятник). Это вис углом. Я держу вис углом. Петя может держать вис углом 6 сек. Мальчики в висе лицом к стенке сгибают ноги назад и прогибают спину. Я подтягиваюсь на руках на гимнастической стен­ке, Я могу подтянуться на руках 3 раза. Это вис стоя боком к стенке. Я сделал наклон назад, прогибая спину в упоре стоя лицом к стенке. Поднять ноги вперед* – *скрестно! Принять вис углом! Держать вис углом! При­нять вис лицом к стенке! Сгибать ноги назад, прогибая спину! Принять вис стоя боком к стенке! Какие висы на гимнастической стенке вы знаете? Какие упоры на гимна­стической стенке вы знаете? Сколько секунд ты можешь держать вис углом? Сколько раз ты можешь подтянуться на руках на гимнастической стенке?*

**Танцевальные упражнения**

Задачи:

1. Уметь начать и закончить движения вместе с му­зыкой и под счет.
2. Выработать осанку и пластичность движений.

Учебный материал

1. Шаг вальса (вальсовая дорожка, балансе).

2. Танцевальные комбинации из элементов фигурного вальса.

3. Местные народные пляски (1-2) .

Лексический материал*: Это шаги вальса. Мы танцуем* *вальс. Девочки и мальчики, танцуйте вальс! Как назы­вается этот шаг?* (Демонстрируются шаги вальса.)

**Лазанье и преодоление препятствий**

Задачи:

1. Научить лазанью по канату способом в два приема.

2. Научить преодолению препятствия прыжком с опо­рой на одну руку и разноименную ногу.

Учебный материал

1. Лазанье по канату способом в два приема (маль­чики), способом в три приема (девочки).
2. Завязывание каната петлей.

3.Преодоление препятствий (бревно, забор, высота 83-90 *см)* прыжком с опорой на одну руку и разноименную ногу.

Лексический материал*: Витя лезет по канату в два прие­ма. Я поднялся по канату способом в два приема. Коля завязал канат петлей. Это преодоление препятствия прыжком с опорой на одну руку и одну ногу. Коля, возьми канат в руки! Завяжи канат петлей! Какие способы лазанья по канату вы знаете? Что это?* (Демонстрирует­ся завязывание каната петлей.)

**Равновесие** (бревно – высота 100 *см)*

Задачи:

1. Научить продвижению вперед переменными ша­гами.

2.Научить расхождению на бревне в положении стоя.

Учебный материал

1. Переменные шаги вперед.
2. Мах ногой вперед и хлопок под бедром.
3. Расхождение вдвоем при встрече стоя.

Лексический материал*: Это переменные шаги вперед на бревне. Коля упал с бревна. Я сделал мах левой (правой) ногой вперед с хлопком под бедром. Ко­ля и Зина расходятся на бревне при встрече стоя. Петя упал с бревна при расхождении вдвоем при встрече стоя. Оля, подойди к бревну! Взойди на бревно по наклонной гимнастической скамей­ке! Какие упражнения на равновесие на бревне вы знаете? Что это?* (Демонстрируется расхождение вдвоем на бревне при встрече стоя.)

**Акробатические упражнения**

Задачи:

1. Научить кувырку назад.
2. Научить стойке на голове с опорой на руки (маль­чики).

Учебный материал

1. Кувырок назад из упора присев.
2. Мост из положения лежа на спине.
3. Стойка на голове с опорой на руках толчком одной и махом другой ноги (мальчики).

Специальная терминология: *«Мост». «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на голове. Стойка на голове с опорой на руках толчком одной и махом другой ноги.*

Лексический материал*: Мы делали кувырок назад из упо­ра присев. Это «мост» из положения лежа на спине. Девочки делают «мост» из положения лежа на спине на гимнастических матах. Мы учимся делать «мост». Вик­тор Иванович показывает нам стойку на голове. Лечь на маты на спину! Делать «мост» из положения лежа на спине! Поставить руки на маты! Толчком одной и махом другой ноги сделать стойку на голове. Что это?* (Демон­стрируется мост из положения лежа на спине.) *Как де­лать стойку на голове?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение «моста» из положения лежа на спине, стойки на голове.

**Опорные прыжки**

Задачи:

1. Научить прыжку согнув ноги.
2. Учить прыжку боком.

Учебный материал

1. Прыжок согнув ноги через козла.
2. Прыжок боком через козла (девочки без прогиба).

Лексический материал*: Это прыжок согнув ноги через козла. Петя делает прыжок согнув ноги через козла. Мы делаем прыжок боком через козла. Я отдыхаю после прыжка боком через козла. Коля и Петя, поставьте козел! Женя и Миша, положите два мата у козла! Витя, сде­лай прыжок боком через козла! Какие прыжки через козла вы знаете?*

**Висы и упоры**

Задачи:

1. Учить подъему завесом.
2. Научить висам, упорам и соскокам.

Учебный материал

1. Подъем завесом.
2. Вис согнувшись. Вис на подколенках. Вис прогнув­шись верхом.
3. Упор верхом. Упор сзади.
4. Соскоки: из упора верхом перемахом одной и пово­ротом на 90°; из упора махом назад.

Специальная терминология: *Вис прогнув­шись верхом. Упор верхом. Упор сзади. Соскок из упора верхом перемахом одной и поворотом в сторону. Соскок из упора махом назад.*

Лексический материал*:*  *Сегодня на уроке физкультуры мы занимались на перекладине. Мы делали вис прогнув­шись верхом. Коля делает соскок махом назад из упора верхом. Коля, подойди к перекладине! Сделать вис прогнувшись верхом (упор верхом, упор сзади)! Миша, сделай соскок из упора верхом перемахом одной поворо­том в сторону! Витя, сделай из упора верхом соскок ма­хом назад! Какие висы (упоры) на перекладине вы знае­те? Что это?* (Демонстрируется соскок махом назад из упора верхом.)

**Подвижные игры (8ч.)**

3адачи. Те же, что и в предыдущих классах.

Учебный материал

1. Малая эстафета по кругу.
2. «Тяни в круг».
3. «Мяч в воздухе».
4. «Ловкие и меткие».

Знание и умение учащихся словесно объяснить правила подвижных игр «Тяни в круг», «Мяч в воздухе», «Ловкие и меткие».

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Задачи:

1. Научить маховому выносу лыжи в скользящих ша­гах при передвижении попеременным двухшажным ходом.
2. Научить повороту «плугом».

Учебный материал

1. Передвижение переменным двухшажным ходом.

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем «полуелочкой».
3. Спуски прямо и наискось.
4. Поворот «плугом».
5. Старт и финиш.
6. Передвижение на лыжах по среднепересеченной местности на расстоянии 3 *км* (мальчики) и 2 *км* (девоч­ки) и скорость на отрезках 1 *км* (мальчики) и 500 *м* (де­вочки).

8.Игры на лыжах: «Быстрей на горку», Эстафета.

Лексический материал*: Миша идет одновременным одно­шажным ходом. Это подъем «полуелочкой». Мы учимся подъему на гору «полуелочкой». Это поворот «плугом». Это лыжный старт (финиш). В соревнованиях на лыжах на 3 км я финишировал первым. Я стартовал шестым. Коля, возьми лыжную мазь! Натрите лыжи лыжной мазью! Делайте подъем на гору «полуелочкой»! При спуске делать поворот «плугом»! Какие лыжные ходы вы знаете? Какие подъемы на гору вы знаете? Каким спу­скам с горы вы научились на уроке физкультуры?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение попеременного двухшажного хода, подъемы «елочкой» и «полуелочкой».

**Легкая атлетика (20ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега, содействовать развитию скорости и выносливости.
2. Учить низкому старту. Учить полному выпрямле­нию ноги при заднем толчке в беге на скорость.
3. Научить передаче эстафетной палочки.
4. Научить ритму разбега, сочетанию разбега с оттал­киванием при прыжках.
5. Научить метанию гранаты с укороченного разбега.

Учебный материал

1.Низкий старт; стартовый разбег (до 30 *м)\* бег на скорость с низкого старта 60 *м.*

2.Поворотный бег на 30 *м* (2-3 раза с отдыхом 2 *мин)*.

1. Бег с преодолением препятствий 60 *м* (3-4 препят­ствия).
2. Передача эстафеты в зонах.
3. Медленный бег с преодолением естественных пре­пятствий (рвы, изгороди и т. п., ширина до 1 м, высота до 50 *см).*
4. Прыжки в высоту с разбега с пяти шагов способом «перешагивание».
5. Прыжки в длину согнув ноги с 8-10 шагов разбе­га с точным попаданием на брусок. То же с произвольно­го разбега без учета попадания на брусок.

8.Метание гранаты (мальчики-500 г, девочки-250 г) с укороченного разбега.

Лексический материал*: Это медленный бег в чередовании с ходьбой. Мы отрабатываем работу рук. Я бегу по ви­ражу широким свободным шагом. Я бегу по прямой с ускорением. Мы бежим групповым стартом. Коля отра­батывает прыжок в длину (высоту) с разбега с 3*-*5 ша­гов. Я отрабатываю толчок в прыжке в длину (высоту) с разбега. Я могу прыгнуть в высоту способом «перешаги­вание» на 1 м 15 см. Коля прыгнул в высоту. Я отраба­тываю точное попадание на брусок с 6*-*8 шагов с разбега при прыжке в длину способом “согнув ноги”. Я не попал (не могу попасть) на брусок толчковой ногой. Миша прыгнул в длину с разбега. Витя* – *метатель. Я метаю на результат. Делать прыжок в длину (высоту) с 3*-*5 шагов с разбега! Коля, попади левой (правой) ногой на бру­сок! При приземлении в прыжке в длину с разбега руки и ноги послать вперед! Какие легкоатлетические прыжки вы знаете? Какие легкоатлетические метания вы знаете? Из чего состоит прыжок в длину с разбега?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение прыжков в высоту способом «перешагивание».

**Баскетбол (18ч.)**

Задачи:

1. Научить встречной передаче мяча в движении.
2. Учить ведению мяча с изменением направления.
3. Учить броску мяча в корзину.
4. Учить пользоваться изученными приемами в учеб­ной игре.
5. Ознакомить с правилами игры.

Учебный материал

1.Повороты на месте и в движении после ловли мяча.

2.Вырывание и выбивание мяча.

3.Передача и ловля мяча руками после поворотов; встречные передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

4.Ведение мяча с изменением направления; то же с обводкой препятствий.

5.Броски мяча в корзину одной и двумя руками со среднего расстояния.

6.Сочетание приемов: ловля мяча в движении – по­ворот – ведение передача; ведение с обводкой – бро­сок мяча в корзину.

7.Учебная игра по упрощенным правилам.

Лексический материал*: Это выбивание (вырывание) мяча.* *Я выбиваю (вырываю) мяч у Коли. Это встречная пере­дача мяча двумя руками от груди (одной рукой от пле­ча). Миша ведет мяч с обводкой препятствий. Мы броса­ем мяч в корзину с шести шагов. Это игра в баскетбол по упрощенным правилам. Витя, принеси баскетбольные мячи! Дай мяч Оле! Оля, покажи, как правильно надо вести мяч! Брось мяч снизу двумя руками в корзину! Мальчики и девочки, играйте в баскетбол по упрощен­ным правилам! Что это?* (Демонстрируется вырывание и выбивание мяча.) *Какие броски по корзине вы знаете?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение броска в корзину одной рукой с хода.

**Волейбол (14ч.)**

Задачи:

1.Закрепить технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.

2.Закрепить технику приема и передачи мяча снизу двумя руками.

3.Закрепить технику нижней прямой подачи мяча.

4.Научить тактическим действиям: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения.

5.Учить игре в волейбол по правилам.

Учебный материал

1.Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед), с изменением высоты полета мяча.

2.Упражнения в парах: две-три передачи мяча над собой и передача партнеру.

3.Передачи мяча через сетку.

4.Передача мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

5.Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.

6.Прием мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

7.Подвижные игры с верхней передачей мяча: “Эстафета у стенки”, “Мяч в воздухе”, “Мяч над сеткой” и др.

8.Учебная игра.

С л о в а р ь : *зона, защита, нападение, партия.*

Лексический материал*: Это передача мяча на точность. Наташа выполнила передачу мяча на точность. Витя, выполни передачу мяча с отскоком от пола своему партнеру! Выполнить передачу мяча из зоны защиты в зону нападения! Какой счет был в первой партии игры? Кто был лучшим игроком в этой игре?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно технику игровых действий и приемов.

**Футбол (мини – футбол) (8ч.)**

Задачи:

1.Научить различным способам передачи мяча.

2.Учить вбрасыванию мяча из-за боковой линии.

3.Учить удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.

4.Учить выполнению комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Учебный материал

1.Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, “восьмеркой”.

2.Удар по мячу с разбега после его отскока.

3.Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).

4.Передачи мяча в движении.

5.Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте и с шагом.

6.Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.

7.Ведение мяча (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.

8.Учебная игра.

С л о в а р ь : *вбрасывание, комбинация, тайм.*

Лексический материал*: Это удар по мячу с разбега после его отскока. Витя выполнил удар по мячу с разбега после его отскока. Сегодня мы изучали передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Вова, сделай передачу мяча в движении! Какой был отличный удар по катящемуся мячу у Алексея! Что это? (*Демонстрируется вбрасывание мяча из-за боковой линии.) *Кто это стоит на боковой линии и готовится вбрасывать мяч в игру? Сколько таймов в игре мини-футбол?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно технику вбрасывания мяча из-за боковой линии.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Коньки(16ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать бег на коньках и способы тор­можения «полуплугом» и «плугом».
2. Учить поворотам направо, налево, на месте и в ти­хом скольжении, одновременным поворотом двух коньков.

Учебный материал

1. Упражнения на коньках в помещении или на ут­рамбованном снегу: стоя на месте повороты направо, на­лево; то же одновременным движением на двух коньках.
2. Упражнения на льду: скольжение по прямой с по­степенным наклоном туловища вперед и сгибанием ног; то же, увеличивая скорость на дистанции до 50 *м;* повороты направо, налево, на месте; то же в тихом скольжении; торможение одновременным поворотом двух коньков.
3. Игра «Между флажками»

Лексический материал*: Я скольжу прямо. Это наклоны туловища вперед со сгибанием ног. Я скольжу быстро (медленно). Мы учимся делать повороты в скольжении. Я делаю повороты на месте. Коля делает повороты в скольжении. Это торможение одновременным поворо­том двух коньков. Скользить быстрее (медленнее)! Де­лать повороты в скольжении! Где вы сегодня занима­лись? Где мы сегодня будем заниматься? Кто скользит прямо (по кругу)? Как называется этот поворот?* (Де­монстрируется поворот на месте в скольжении.) *При каком скольжении делает поворот Миша?*

**Плавание (10ч.)**

Задачи:

1.Учить способам брасс на груди и брасс на боку (по выбору).

2.Совершенствование способов кроль на груди и кроль на спине.

Учебный материал

1. Кроль на груди и кроль на спине: плавание спосо­бом кроль на груди и кроль на спине с постепенным уве­личением проплываемых дистанций и скорости в плава­нии. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Плавание на одних ногах и на одних руках.

2.Брасс: движение ног лежа с опорой на суше ив воде; движение ног после скольжения с опущенным в во­ду лицом и вытянутыми вперед руками; движение ног с доской; движение рук стоя, нагнувшись и в сочетании с ходьбой на суше ив воде; движение рук, согласован­ное с дыханием, стоя, нагнувшись и в сочетании с ходьбой и с дыханием на суше и в воде; плавание при согласован­ных движениях рук и ног без дыхания после скольжения; то же упражнение, включая дыхание; плавание способом брасс до 25 *м.*

3. Игры и развлечения на воде.

Специальная терминология: *Брасс на гру­ди. Брасс на спине.*

Лексический материал*: Это плавание способом брасс на груди (на спине). Мы плывем способом брасс на груди (на спине). Я работаю на суше руками (ногами), как при плавании способом брасс. Я плыву с доской и рабо­таю ногами, как при плавании способом брасс. Это ра­бота рук при плавании способом брасс в воде. Мы плывем способом брасс на 25 м. Сегодня мы играли в воде в «Пятнашки». Плыть с доской и рабо­тать ногами, как при способе брасс! Сесть на скамейку! Работать руками (ногами), как при способе брасс! Плыть способом брасс на груди (на спине)! Что это?* (Демонстрируется плавание способом брасс на груди, на спине.) *Чем отличается работа рук и ног при плава­нии способом брасс от плавания способом кроль?*

**IX КЛАСС**

Общие задачи:

1. Совершенствовать двигательные навыки и умения при выполнении упражнений по гимнастике, легкой ат­летике, лыжной подготовке и спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Готовить учащихся к сдаче учебных норм.

3.Научить словарю, специальной терминологии и речевому материалу по всему пройденному учебному материалу.

Учебный материал

Теоретические сведения: беседы о значении физиче­ской культуры и спорта в воспитании морально-волевых качеств и патриотизма. Оказание первой помощи при травмах. Тренировочная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.

**ГИМНАСТИКА (18ч.)**

**Строевые упражнения**

Задачи:

1. Научить каждого ученика выполнять поворот кру­гом согласованно со всей группой.
2. Научить ходьбе в походном строю.

Учебный материал

1. Поворот в движении по команде «Кру-гом!».
2. Походный строй в колонне по два.

Лексический материал*: Это поворот кругом в движении.*

*Мы повернулись кругом. Мы учимся повороту кругом в движении. Класс идет походным строем в колонну по два. Мы строимся в колонну по два. В колонну по два становись! Как называется этот поворот?* (Демонстри­руется поворот кругом в движении.) *Какие повороты вы знаете?*

**Общеразвивающие упражнения**

Задача. Научить подбирать упражнения и само­стоятельно выполнять утреннюю гигиеническую гимна­стику (зарядку).

Учебный материал

Упражнения без предметов и с предметами (гимна­стические палки, скакалки и др.), подобранные с учетом требований к утренней гигиенической гимнастике (за­рядке).

**Ритмические упражнения**

Задача. Выработать осанку, выразительность, пла­стичность движений.

Учебный материал

1. Танцы падекатр, краковяк.
2. Массовые народные танцы и пляски (1-2).

Лексический материал*: Это танец падекатр (краковяк)*. *Мы танцуем танец падекатр (краковяк). Миша учится танцевать танцы падекатр и краковяк. Маша и Оля тан­цуют танец падекатр. Стать парами! Танцуйте танец па­декатр (краковяк)! Какие танцы ты умеешь танцевать?*

**Лазанье и преодолевание препятствий**

Задачи:

1. Совершенствовать навыки лазанья по канату спо­собами в два приема (мальчики).
2. Научить преодолевать полосу препятствий изучен­ными способами.

Учебный материал

1. Лазанье по канату способом в два приема (маль­чики) на высоту 5 *м.*
2. Преодоление полосы препятствий с включением бега, прыжков, ходьбы по бревну, перелезания и др.

Лексический материал*: Сегодня у нас лазанье по канату на оценку. Я получил «отлично» за лазанье по канату в два (три) приема. Кто в вашем классе лучше всех мо­жет лазить по канату в два (три) приема?*

**Равновесие** (бревно, высота 100*см)*

Задачи:

1. Научить продвижению переменными шагами назад.
2. Развивать чувство равновесия.

Учебный материал

1. Быстрая ходьба по бревну.
2. Ходьба на носках.
3. Переменные шаги назад.
4. Выпады с различными движениями рук и тулови­ща, упоры присев (ноги вместе, на одной ноге).

Лексический материал*: Это быстрая ходьба по бревну. Я быстро иду по бревну. Я иду по бревну на носках. Ко­ля идет по бревну на всей стопе. Это переменные шаги на бревне назад. Коля, покажи мне, пожалуйста, перемен­ные шаги на бревне. Иди по бревну быстро (медленно)! Иди по бревну на носках (на всей стопе)! Какие упраж­нения ты выполняешь на бревне? Что это?* (Демонстри­руются переменные шаги назад на бревне.)

**Акробатические упражнения**

Задачи:

1. Научить выполнять кувырок назад из стойки на лопатках (девочки) и стойку на голове с опорой на ру­ки (мальчики).
2. Научить выполнять комбинацию из акробатиче­ских упражнений.

Учебный материал

1. Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках (девочки).
2. Стойка на голове с опорой на руки толчком двумя ногами.

3.Сочетания изученных акробатических упражнений.

Специальная терминология: *Кувырок назад* *через плечо из стойки на лопатках.*

Лексический материал*: Мы делаем кувырок назад через плечо из стойки на лопатках. Лучше всех кувырок из стойки на лопатках получается у Коли. Это опора на ру­ки. Я толкаюсь двумя ногами. Миша делает стойку на голове с опорой на руки толчком двумя ногами. Сделать стойку на лопатках! Из стойки на лопатках через плечо сделать кувырок назад! Толчком двумя ногами сделать стойку на голове! Что это?* (Демонстрируется кувырок назад через плечо из стойки на лопатках.) *Кто в вашем классе лучше всех делает стойку на голове (кувырок назад через плечо)?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение кувырка назад через плечо из стойки на ло­патках.

**Опорные прыжки**

Задача. Научить прыжкам согнув ноги и боком.

Учебный материал

1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.
2. Прыжок боком через козла.

Лексический материал*: Я прыгаю согнув ноги через козла* *в ширину. Коля и Петя, поставьте козла в ширину. Витя, положи гимнастический мостик у козла. Женя, прыгни согнув ноги через козла в ширину! Кто прыгает согнув ноги через козла? Какие прыжки через козла вы знаете?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение прыжка через козла ноги врозь с разбега.

**Висы и упоры**

Задачи:

1. Научить подъему переворотом, вису прогнувшись и размахиванию в висе и упоре.
2. Учить выполнять простейшую комбинацию упраж­нений на низкой перекладине.

Учебный материал

1. Подъем переворотом (махом одной и толчком дру­гой ноги).
2. Вис прогнувшись.
3. Подтягивание в висе (мальчики).
4. Размахивание в висе и упоре.
5. Соскок махом назад из виса и из размахивания в упоре (мальчики).
6. Сочетание из упражнений в висе; то же из упраж­нений в упоре.

Специальная терминология: *Подъем пере­воротом.*

Лексический материал*: Это подъем переворотом. Я делаю подъем переворотом. У Жени не получается подъем пе­реворотом. Виктор Иванович показывает нам подъем переворотом. Я делаю размахивание в висе (упоре). Ко­ля, подойди к перекладине! Сделай подъем переворотом! Какие упражнения на перекладине вы знаете? Как назы­вается это упражнение?* (Демонстрируется подъем пе­реворотом.)

**Подвижные игры (8ч.)**

Задача. Научить самостоятельно проводить игры с группой учащихся.

Учебный материал

1. «Большая эстафета по кругу».
2. «Выталкивание из круга».
3. «Мяч в воздухе».
4. Гимнастические эстафеты.

Знание и умение учащихся объяснить словесно пра­вила подвижных игр «Большая эстафета по кругу», «Выталкивание из круга» и «Мяч в воздухе».

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Задачи:

1. Научить правильному ритму в одновременном двухшажном ходе.

1. Научить подъемам и спускам.
2. Подготовить к сдаче учебных норм.

Учебный материал

1. Одновременный двухшажный ход.
2. Подъем «елочкой».
3. Спуск с преодолением впадины в конце спуска.

4.Готовить к сдаче учебных норм по лыжной гонке на дистанции 3 *км* (мальчики), 2 *км* (девочки).

Лексический материал*: Сегодня на уроке мы готовимся к сдаче учебных норм по лыжам. Мальчики будут бе­жать на лыжах 3 км. Девочки будут бежать на лыжах 2 км. В нашем классе все готовы к соревнованиям. Мы знаем ходьбу на лыжах разными ходами. Мы научились на уроках физкультуры спускам и подъемам. У меня хорошо получается подъем «елочкой». Я всегда подни­маюсь на гору «елочкой». Какие торможения ты зна­ешь? Какая учебная норма по лыжам для мальчиков (девочек)?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение одновременно бесшажного и двухшажного хо­дов.

**Легкая атлетика (20ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать стартовый разбег с низкого старта.

2.Учить эстафетному бегу.

1. Совершенствовать метание теннисного мяча с разбега.
2. Совершенствовать изученные способы прыжка в высоту и длину с разбега.
3. Подготовить к сдаче учебных норм по бегу, прыж­кам и метанию.

Учебный материал

1. Бег 60 *м* на скорость.

2.Повторный бег до 40 *м* (2-3 раза с отдыхом 2 *мин).*

1. Эстафетный бег с этапами 60 *м.*
2. Кроссовый бег: мальчики – 500 *м,* девочки – 300 *м.*
3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешаги­вание» на результат.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.

7.Метание теннисного мяча с разбега на дальность.

Словарь: *эстафетная палочка, этап, кросс.*

Лексический материал*: Это эстафетный бег. Я передал эста­фетную палочку Коле. Это кроссовый бег на 300 (500) м. Прыжок в высоту состоит: из разбега, толчка, полета над планкой и приземления. Взять эстафетную палочку в правую руку! Коля, ты передаешь эстафетную палочку Вите! Женя, ты бежишь первый (четвертый) этап! Из скольких этапов состоит эстафетный бег 4х60 м?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение метания теннисного мяча с разбега.

**Баскетбол (18ч.)**

Задачи:

1. Учить основные правила игры.
2. Учить взаимодействию во время игры.
3. Научить поступательным передачам мяча в движении.
4. Научить броску мяча в корзину.
5. Прививать навыки судейства.

Учебный материал

1. Теоретические сведения: основные правила игры.
2. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках.
3. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.
4. Броски мяча в корзину с отражением от щита сбо­ку от корзины.
5. Сочетание приемов: ловля мяча *в* движении – ве­дение с обводкой игрока - бросок мяча в корзину.

6.Учебная игра по упрощенным правилам.

Словарь: *бросок, штраф, штрафной.*

Лексический материал*: Это штрафной бросок. Я делаю штрафной бросок. Миша сделал штрафной бросок по корзине плохо. Коля грубо играет в баскетбол. Это со­ревнование по баскетболу. Завтра в школе соревнование по баскетболу. Я буду участвовать в соревнованиях по баскетболу. Я знаю (не знаю) правила игры в баскет­бол. Мяч отскочил от щита и попал в корзину. Коля, сде­лай штрафной бросок! Какие передачи мяча вы знаете? Как называется этот бросок?* (Демонстрируется штраф­ной бросок в корзину.)

Знание и умение учащихся словесно объяснить основ­ные правила игры в баскетбол.

**Волейбол (14ч.)**

Задачи:

1.Учить передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

2.Учить передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

3.Совершенствовать технику нижней прямой подачи.

4.Учить верхней прямой подачи.

Учебный материал

1.Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места, с небольшого разбега.

2.Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

3.Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).

4.В парах. Один стоит спиной к другому и выполняет передачу мяча через голову своему партнеру.

5.Упражнения в тройках.

6.Имитация верхней прямой подачи.

7.Подачи в стенку с расстояния 3-6 м.

8.Подачи в парах (партнеры стоят на боковых линиях).

9.Учебная игра по правилам.

Лексический материал: *Это имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места, с небольшого разбега. Аня, выполни верхнюю передачу мяча в прыжке через сетку с места! Оля, работай в паре вместе с Машей верхними передачами мяча! Как здорово выполняют задания ребята в тройках! Толя выполнил плохую верхнюю передачу мяча через сетку! Что это? (*Демонстрируется верхняя прямая подача*.) Кто выполнит наибольшее количество подач подряд без ошибок? Из скольких партий проходит игра в волейбол? С каким счетом закончилась 1партия в соревнованиях по волейболу среди девочек?*

Знание и умение учащихся словесно объяснить основ­ные правила игры в волейбол.

**Футбол (мини-футбол) (8ч.)**

Задачи:

1.Совершенствовать технико-тактические действия в защите и нападении.

2.Совершенствовать способы передвижения и остановки.

3.Совершенствовать удары по мячу.

4.Научить обводки с помощью обманных движений (финтов).

5.Учить основные правила игры в футбол (мини-футбол).

Учебный материал

1.Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты.

2.Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

3.Удары по мячу.

4.Остановки мяча.

5.Ведение мяча и обводка.

6.Отбор мяча.

7.Учебная игра.

С л о в а р ь : *обводка, финт, бутсы (футбольная обувь ).*

Лексический материал*: Сегодня на уроке мы совершенствовали комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Покажите остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой! Это обводка с помощью обманных движений (финтов). Как здорово обвел Коля противника! Вова, сними бутсы! Что такое финт? Что такое бутсы?*

Знание и умение учащихся словесно объяснить основ­ные правила игры в футбол (мини-футбол).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Коньки (16ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать бег по прямой.
2. Совершенствовать повороты налево, направо.
3. Учить повороту кругом.
4. Учить бегу на повороте (вираже).

Учебный материал

1. Упражнения на коньках в помещении или на ут­рамбованном снегу: повороты кругом; стоя на двух коньках, поочередно один из них переводить на наружное ребро полоза и загружать его весом тела; ходьба скрестным шагом влево по кругу (радиус 1 *м),* ставя левый конек на наружное ребро полоза, а правый – на внутреннее; то же в другую сторону.

2. Упражнения на льду: бег по прямой на скорость на отрезках 50-100 *м;* повороты направо, налево в тихом скольжении; поворот кругом на ходу; бег на повороте скрестным шагом.

3. Игра «Кто быстрее».

Лексический материал*: Это поворот кругом на коньках. Я перенес вес тела на левый (правый) конек. Это скре­стный шаг на коньках влево (вправо) по кругу. Я иду по кругу скрестным шагом. При ходьбе влево по кругу скрестным шагом я ставлю левый конек на наружное ребро полоза. При ходьбе вправо по кругу скрестным шагом я ставлю правый конек на наружное ребро поло­за. Мы бежим на коньках на время на 50 м. Это игра на коньках «Кто быстрее». Коля, сделай поворот кругом на коньках. Перенесите вес тела на левый (правый) конек. Идти скрестным шагом влево (вправо) по кругу! При ходьбе влево по кругу скрестным шагом ставить левый конек на наружное ребро полоза! При ходьбе вправо по кругу скрестным шагом ставить правый конек на внут­реннее ребро полоза! Какие повороты на коньках вы знаете? Кто идет скрестным шагом по кругу? Как ста­вится конек при ходьбе влево (вправо) по кругу скрест­ным шагом?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение старта и бега на коньках на дистанции.

**Плавание(10ч.)**

Задачи:

1.Совершенствовать избранные способы (кроль, брасс на боку) плавания.

2.Подготовить к сдаче учебных норм по плаванию.

Учебный материал

Плавание избранным способом: совершенствование плавания избранным способом; плавание с постепенным увеличением дистанции и скорости; плавание избранным способом с помощью одних ног и с помощью одних рук; старты и повороты.

Словарь: *спасать, тонуть, захват, буксировка.*

Лексический материал*: Я люблю плавать кролем на груди (кролем на спине, брассом на груди, брассом на спине). Это мой любимый способ плавания. Я плыву и держу в одной руке под водой шапочку. Мы учимся подплывать к тонущему. Я буксирую тонущего кролем (брассом). Я и Коля спасаем тонущего. Взять в левую (правую) ру­ку шапочку! Поднять и держать левую (правую) руку с шапочкой под водой! Плыть и держать шапочку над водой! Какой твой любимый способ плавания? Какие способы плавания вы знаете? Чем отличается способ плавания кроль от способа плавания брасс?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно, вы­полнение избранного способа плавания.

**X КЛАСС**

Общие задачи:

1. Совершенствовать двигательные навыки и умения при выполнении упражнений по гимнастике, легкой ат­летике, лыжной подготовке и спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

2.Научить самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально – прикладной физической подготовкой.

3. Готовить учащихся к сдаче учебных норм.

4. Научить словарю, специальной терминологии и речевому материалу по всему пройденному учебному материалу.

Учебный материал

Теоретические сведения: беседы о здоровом образе жизни и о пагубном влиянии вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

**ГИМНАСТИКА (14ч.)**

**Строевые упражнения**

Задача: Закрепить организующие команды и приемы.

Учебный материал

1.Построение и перестроение на месте и в движении.

2.Передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами.

3.Передвижение в колонне с изменением длины шага.

**Общеразвивающие упражнения**

Задача. Научить составлять комплексы физкультминуток и физкультпауз.

Учебный материал

Упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки и др.), подобранные с учетом требований к оздоровительным формам занятий в режиме учебного дня.

**Ритмические упражнения**

Задача: Выработать красивую (правильную) осанку, уметь ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения.

Учебный материал

1.Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя).

2.Совершенствовать танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки).

Лексический материал*: Коля и Оля танцуют танец вальс. Стать парами! Какие танцы вы умеете танцевать? Шаг галопа. Шаг польки.*

**Лазанье и преодоление препятствий**

Задача: Совершенствовать навыки лазанья и преодоления полос препятствий.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, ходьбы; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

**Равновесие** (бревно, высота 100-110см)

Задача. Совершенствовать технику продвижения переменными шагами, развивать чувство равновесия.

Учебный материал

1.Ходьба со взмахом ног и поворотами.

2.Ходьба на носках.

3.Переменные шаги назад.

4.Выпады с различными движениями рук и тулови­ща, упоры присев (ноги вместе, на одной ноге).

5.Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Лексический материал*: Это быстрая ходьба по бревну. Я быстро иду по бревну. Я иду по бревну на носках. Ко­ля идет по бревну на всей стопе. Это переменные шаги на бревне назад. Коля, покажи мне, пожалуйста, перемен­ные шаги на бревне. Иди по бревну быстро (медленно)! Иди по бревну на носках (на всей стопе)! Какие упраж­нения ты выполняешь на бревне? Что это?* (Демонстри­руются соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.)

**Акробатические упражнения**

Задачи:

1.Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.

2.Научить составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Учебный материал

1.Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

2.Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

3.Сочетание изученных акробатических упражнений.

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я *: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.*

Лексический материал*: Мы делаем кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Лучше всех кувырок назад в упор стоя ноги врозь получается у Коли. Это опора на ру­ки. Я толкаюсь двумя ногами. Миша делает из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Сделать стойку на лопатках! Из стойки на лопатках через плечо сделать кувырок назад в полушпагат! Толчком двумя ногами сделать стойку на голове! Что это?* (Демонстрируется кувырок назад в упор стоя ноги врозь.) *Кто в вашем классе лучше всех делает стойку на голове (кувырок назад через плечо)?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение кувырка назад в упор стоя ноги врозь.

**Опорные прыжки**

Задача: Закрепить технику опорных прыжков, избегать появления ошибок, соблюдая правила безопасности.

Учебный материал

1.Прыжок на гимнастический козел с последующим спрыгиванием.

2.Прыжок через гимнастический козел согнув ноги.

Лексический материал*: Я прыгаю согнув ноги через козел. Коля и Петя, поставьте козел в ширину. Витя, положи гимнастический мостик у козла. Женя, прыгни согнув ноги через козла в ширину! Кто прыгает согнув ноги через козла? Какие прыжки через козла вы знаете?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение прыжка через козел ноги врозь с разбега.

**Висы и упоры**

Задачи:

1.Совершенствовать технику гимнастических упражнений.

2.Учить выполнять простейшую комбинацию из разученных упражнений.

Учебный материал

1.Вис на согнутых ногах.

2.Вис прогнувшись.

3.Подтягивание в висе (мальчики).

4.Размахивание в висе и упоре.

5.Соскок махом назад из виса и из размахивания в упоре (мальчики).

6.Сочетание из упражнений в висе; то же из упраж­нений в упоре.

Специальная терминология: *вис на согнутых ногах.*

Лексический материал*: Это вис на согнутых ногах. Я делаю вис на согнутых ногах. У Жени не получается вис на согнутых ногах. Виктор Иванович показывает нам вис на согнутых ногах. Я делаю размахивание в висе (упоре). Ко­ля, подойди к перекладине! Сделай подъем переворотом! Какие упражнения на перекладине вы знаете? Как назы­вается это упражнение?* (Демонстрируется вис на согнутых ногах.)

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать технику основных лыжных ходов.

2. Совершенствовать технику преодоления подъемов и спусков.

3. Подготовить к сдаче учебных норм.

Учебный материал

1.Попеременный двухшажный ход.

2.Одновременный бесшажный ход.

3.Одновременный одношажный ход.

4.Попеременный четырехшажный ход.

5.Переход с одновременного двухшажного хода на одновременные ходы.

6.Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин.

7.Готовить к сдаче учебных норм по лыжной гонке на дистанции 5 *км* (мальчики), 3 *км* (девочки).

Лексический материал*: Сегодня на уроке мы готовимся к сдаче учебных норм по лыжам. Мальчики будут бе­жать на лыжах 5 км. Девочки будут бежать на лыжах 3 км. В нашем классе все готовы к соревнованиям. Мы знаем ходьбу на лыжах разными ходами. Мы научились на уроках физкультуры спускам и подъемам. У меня хорошо получается подъем «елочкой». Я всегда подни­маюсь на гору «елочкой». Какие торможения ты зна­ешь? Какая учебная норма по лыжам для мальчиков (девочек)?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение попеременного четырехшажного хода.

**Легкая атлетика (20ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать стартовый разбег с низкого старта.

2. Совершенствовать эстафетному бегу.

3.Совершенствовать метание гранаты с разбега.

4.Совершенствовать изученные способы прыжка в высоту и длину с разбега.

5.Подготовить к сдаче учебных норм по бегу, прыж­кам и метанию.

Учебный материал

1. Бег 100 *м* на скорость.

2. Повторный бег до 40 *м* (2-3 раза с отдыхом 2 *мин).*

3. Эстафетный бег с этапами 100 *м.*

4. Кроссовый бег: мальчики – 2000 *м,* девочки – 1000 *м.*

5. Прыжки в высоту с разбега способом «перешаги­вание» на результат.

6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.

7. Метание гранаты (мальчики – 500 *г;* девочки -250 *г)* с разбега на дальность.

Словарь: *эстафетная палочка, этап, кросс.*

Лексический материал*: Это эстафетный бег. Я передал эста­фетную палочку Коле. Это кроссовый бег на 2000 (1000) м. Прыжок в высоту состоит: из разбега, толчка, полета над планкой и приземления. Взять эстафетную палочку в правую руку! Коля, ты передаешь эстафетную палочку Вите! Женя, ты бежишь первый (четвертый) этап! Из скольких этапов состоит эстафетный бег 4х100 м?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно вы­полнение метания гранаты.

**Баскетбол (20ч.)**

Задачи:

1.Совершенствовать исходные положения (стойки), навыки быстрого перемещения различными способами.

2.Совершенствовать технику ведения мяча, передачи партнеру, броски в корзину.

3.Совершенствовать технико-тактические действия в нападении и защите.

4.Прививать навыки судейства.

Учебный материал

1.Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках.

2.Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.

3.Броски мяча в корзину с отражением от щита сбо­ку от корзины.

4.Сочетание приемов: ловля мяча *в* движении – ве­дение с обводкой игрока - бросок мяча в корзину.

5.Учебная игра по упрощенным правилам.

Словарь: *финты (отвлекающие приемы).*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я *: финт, имитирующий бросок мяча и последующий проход к щиту.*

Лексический материал*: Это финты без мяча. Это финты с мячом. Я делаю финт с мячом. Миша сделал финт с мячом и выполнил проход к щиту. Коля грубо играет в баскетбол. Это со­ревнование по баскетболу. Завтра в школе соревнование по баскетболу. Я буду участвовать в соревнованиях по баскетболу. Я знаю (не знаю) правила игры в баскет­бол. Мяч отскочил от щита и попал в корзину. Коля, сде­лай штрафной бросок! Какие передачи мяча вы знаете? Как называется этот бросок?* (Демонстрируется штраф­ной бросок в корзину.)

Знание и умение учащихся словесно объяснить основ­ные правила игры в баскетбол.

**Волейбол (16ч.)**

Задачи:

1.Совершенствовать индивидуальную технику в ранее разученных упражнений.

2.Совершенствовать технико-тактические действия при защите и нападении.

3.Научить прямому нападающему удару.

Учебный материал

1.Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

2.Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.

3.Прием мяча снизу двумя руками.

4.Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

5.Имитация нападающего удара в прыжке с места, с разбега (с одного, двух, трех шагов).

6.Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега через сетку в различные зоны площадки.

7.Прямая верхняя подача, нижняя прямая подача.

8.Учебная игра по правилам.

С л о в а р ь: *техника, тактика, защита, нападение, зоны.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я *: прямой нападающий удар.*

Лексический материал*: Мы изучали технико-тактические действия в нападении и в защите. Это прямой нападающий удар. Коля выполнил прямой нападающий удар в прыжке с места, с разбега. Выполнить прямой нападающий удар в прыжке с места, с разбега (с одного, двух, трех шагов)! Нападающий удар – самый сложный технический элемент в волейболе! Что это?* (Демонстрируется прямой нападающий удар.)

Знание и умение учащихся словесно объяснить технику выполнения прямого нападающего удара.

**Футбол (мини-футбол) (8ч.)**

Задачи:

1.Совершенствовать передвижения и остановки.

2.Совершенствовать удары по мячу.

3.Научить ведению мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

4.Закрепить технико-тактические действия при защите и нападении.

Учебный материал

1.Передвижения, ускорения, остановки, повороты, старты с различных исходных положений.

2.Удары по мячу, остановки мяча.

3.Введение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

4.Обводка с помощью обманных движений (финтов).

5.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

6.Удары по воротам различными способами.

7.Подвижные игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

8.Учебная игра.

С л о в а р ь : *финт.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я *:*  *пассивное и активное сопротивление.*

Лексический материал*: Это ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Это ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Сергей выполнил удар по воротам. Миша, выполни обводку защитника с помощью финта! Алексей, выполни удар по воротам! Сколько по времени длится тайм в футболе (мини-футболе)? В каком тайме Толя забросил гол? Что это? (*Демонстрируется удар по воротам*.)*

Знание и умение учащихся словесно объяснить ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Коньки (16ч.)**

Задачи:

1.Совершенствовать бег по прямой.

2.Совершенствовать повороты налево, направо.

3.Совершенствовать технику поворота кругом.

4.Совершенствовать технику бега на повороте (вираже).

Учебный материал

1.Упражнения на льду: бег по прямой на скорость на отрезках 50-100 *м;* повороты направо, налево в тихом скольжении; поворот кругом на ходу; бег на повороте скрестным шагом.

2.Подвижные игры на льду.

**Плавание (10ч.)**

Задачи:

1. Совершенствовать избранные способы плавания.

2. Учить комбинированному плаванию (согласование перехода с одного способа плавания на другой).

3. Подготовить к сдаче учебных норм по плаванию.

Учебный материал

1.Плавание избранным способом: совершенствование плавания избранным способом; плавание с постепенным увеличением дистанции и скорости; плавание избранным способом с помощью одних ног и с помощью одних рук; старты и повороты.

2.Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой).

3.Упражнения специальной физической и технической подготовки.

С л о в а р ь : *переход, способ.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я *: комбинированное плавание.*

Лексический материал*: Маша старается перейти с одного способа плавания на другой. Сегодня на занятии мы учились комбинированному плаванию. Я смог проплыть кролем на груди и перейти на брасс. Выполнить переход с одного способа плавания на другой! Что это? (Демонстрируется комбинированное плавание.)*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение перехода с одного способа

**ПРОГРАММА**

**XI - XII КЛАССЫ**

**СРЕДНЯЯ (ПОЛНАЯ) ШКОЛА**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих **нормативно – правовых  документов:**

1. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития  образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
2. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
3. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
4. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования  России от 9 марта 2004 г. № 1312)
5. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего  
   (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник  нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
6. Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта», дополнения к методическим рекомендациям: письмо федерального агентства по физкультуре и спорту от 21.03.2008 г. № ЮН-02-07/912.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся специальных (коррекционных) школ ориентируется на решение следующих **задач:**

1.Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

2.Коррекция физических недостатков, способствующая нивелированию различий в двигательной сфере, по сравнению с их слышащими сверстниками;

3.Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

4.Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

5.Овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

6.Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

7.Обогащение учащихся речевому материалу, связанному с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре»; «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»; «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знание о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)», «Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки)», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки».

**ГИМНАСТИКА (16ч.)**

**Общеразвивающие упражнения**

Задача. Составлять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Учебный материал

1.Оздоровительная ходьба и бег.

2.Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости.

3. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.

4.Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

5.Ритмическая гимнастика на координацию движений.

6.Элементы хатха-йоги. Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, сидя, лежа).

7.Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девушки).

С л о в а р ь: *хатха-йога, адаптация, шейпинг, самоконтроль, самочувствие, дыхание, пульс.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я: *адаптивная гимнастика*, *атлетическая гимнастика, индивидуальный комплекс.*

Лексический материал*: Это комплекс упражнений на развитие координации движений и гибкости. Мы выполнили комплекс дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Сегодня мы познакомились с одним из видов йоги – хатха-йога. Я занимаюсь спортом. Я слежу за своим дыханием. Мы подсчитывали свой пульс. Учитель подобрал комплекс адаптивной гимнастики для учащихся. Это атлетическая гимнастика для юношей. Это шейпинг для девушек. Выполнить комплекс дыхательной гимнастики! Что это? (Демонстрируется один из элементов хатха-йоги.) Какой у тебя пульс в покое?*

**Акробатические упражнения**

Задача. Совершенствовать индивидуальную технику упражнений в акробатических комбинаций и комбинаций на спортивных снарядах.

Учебный материал

1.Развитие гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

2.Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Прыжки через скакалку.

3.Развитие силы. Подтягивание в висе и сгибание и разгибание рук в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (юноши), подтягивание в висе сидя (лежа) на низкой перекладине (девушки), поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, метание набивного мяча.

4.Развитие выносливости. Комплексы упражнений с отягощением.

5.Передвижения в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами.

6.Лазанье по канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

С л о в а р ь: *амплитуда, комбинация,* *набивной мяч, утомление, перетренировка, травма, отягощении,. выносливость.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я: *передвижения в висе и упоре на* *руках на перекладине*, *подтягивание в висе сидя (лежа)на низкой перекладине.*

Лексический материал*: Мы выполнили наклоны. Я выполнил наклон в сторону с возрастающей амплитудой движений. Я прыгаю со скакалкой. Я получил травму. Сегодня мы бросали набивной мяч. Для развития выносливости мы использовали упражнения с отягощением. Выполнить наклон в сторону! Взять скакалку! Выполнить передвижения в висе и упоре на руках на перекладине! Кто получил травму? Что такое “перетренировка”?*

**Равновесие**

Задача. Совершенствовать чувство равновесия.

Учебный материал

1.Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением (юноши).

2.С разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

С л о в а р ь : *расхождение, стойка, травма.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я: *наскок в упор присев, соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.*

Лексический материал*: Я выполняю ходьбу с грузом на плечах по гимнастическому бревну. Коля выполнил с разбега наскок в упор присев на бревно. Маша выполнила беговые шаги до конца бревна. Лена получила травм , когда выполняла соскок с бревна. Выполнить два танцевальных шага польки на бревне! Как красиво выполнила Ольга равновесие с поворотом махом одной вперед! Кто получил травму на уроке? Кто выполнил задание неправильно?*

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Задача. Совершенствовать индивидуальную технику в ходьбе на лыжах одновременным, попеременным ходом.

Учебный материал

1.Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой интенсивности.

2.Передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.

3.Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом “лесенкой”, “елочкой”.

4.Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

5.Прохождение дистанции на результат.

С л о в а р ь:  *скорость, интенсивность, скользящий, утомление, переутомление, перетренировка, дистанция.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я: *умеренная, большая интенсивность.*

Лексический материал*: Витя прошел дистанцию в режиме умеренной интенсивности. Миша передвигался на лыжах с равномерной скоростью. Оля прошла подъем ступающим и скользящим шагом. Пройти подъем ступающим и скользящим шагом! Сергей быстро утомился. Слишком большая была нагрузка для учащихся. Кто лучше всех прошел спуск? У кого самый лучший результат на дистанции?*

**Легкая атлетика (20ч.)**

Задача. Совершенствовать индивидуальную технику в соревновательных упражнениях в беге на 100м, 200м и 1000м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Учебный материал

1.Бег по пересеченной местности (кросс).

2.Бег с препятствиями.

3.Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

4.Специальные прыжковые упражнения.

5.Специальные беговые упражнения.

6.Бег на 100м,200м и бег на 1000м на результат.

7.Эстафетный бег 4 х 100м.

8.Прыжки в длину с 13-15 шагов с разбега.

9.Прыжки в высоту с разбега.

С л о в а р ь: *кросс, техника, ускорение.*

Специальная терминология: *прыжки в высоту с разбега способом “перешагиванием”, прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”.*

Лексический материал*: Это бег по пересеченной местности. Это равномерный бег с финальным ускорением. У каждого спортсмена своя индивидуальная техника выполнения упражнений. Ребята выполнили прыжок в высоту способом “перешагиванием”. Выполнить прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги”! Александра - лучшая прыгунья в длину с разбега в нашем классе! Кто показал лучшее время на дистанции в беге на 1000м? А кто показал худшее время и прибежал последним?*

**Спортивные игры**

**(баскетбол, волейбол, мини-футбол)**

Задача. Совершенствовать технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

**Баскетбол (20ч.)**

Учебный материал

1.Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий.

2.Челночный бег.

3.Ведение баскетбольного мяча с ускорением.

4.Подвижные игры и эстафеты.

5.Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

6.Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

7.Судейская практика.

С л о в а р ь : *техника, тактика, прием, судейская практика.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я: *скоростные ,скоростно-силовые, координационные способности.*

Лексический материал*: Мы совершенствуем технические приемы и командно-тактические действия в игре в баскетбол. Мы отрабатываем технические приемы на каждом уроке. Нам очень нравится играть в баскетбол! Сегодня Коля был в роли судьи. Коля отлично знает правила игры в баскетбол. Кто еще не прошел судейскую практику? Когда будут соревнования по баскетболу среди юношей?*

**Волейбол (20ч.)**

Учебный материал

1.Бег в различных направлениях с остановками и выполнением заданий.

2.Челночный бег. Прыжки с места и в стороны, вверх.

3.Прямой нападающий удар.

4.Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку, прием и передача мяча снизу и от груди в парах, передача мяча из зоны в зону.

5.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.

6.Упражнения специальной и физической подготовки.

7.Игра в волейбол в условиях соревновательной деятельности.

8.Судейская практика.

С л о в а р ь: *призы, кубок, награда.*

Лексический материал*: Мы совершенствуем технические приемы и командно-*

*тактические действия в игре в волейбол. Это тактические действия игроков передней линии в нападении. Это верхняя прямая подача. Выполнить верхнюю прямую подачу в 6 зону! Вова – отличный нападающий у нас в команде! А Игорь – хороший защитник! Судейская практика – самая ответственная работа! Какие команды сегодня играют в волейбол? Какие призы ждут победителей? Наша команда завоевала кубок в соревнованиях по волейболу среди школ-интернатов.*

**Футбол (мини – футбол) (10ч.)**

Учебный материал

1.Старты из различных положений с последующим ускорением.

2.Бег со скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), c ускорениями, рывками, изменением направления.

3.Прыжки через скакалку. Прыжки между стоек, спиной вперед, вверх на обеих ногах.

4.Удары по мячу. Введение мяча с остановками и ускорениями. Дриблинг мяча с изменением направления движения.

5.Технические приемы и технико-тактические действия в игре в футбол.

6.Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

7.Упражнения специальной и физической подготовки.

8.Игра в мини-футбол в условиях соревновательной деятельности.

9.Судейская практика.

С л о в а р ь: *дриблинг ,темп, финты, травма, переутомление, пульс, замена.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я : *технические приемы, технико-тактические действия, дриблинг мяча, специальная и физическая подготовка.*

Лексический материал*: Это бег в максимальном темпе. Это старт из различных положений. Это введение мяча с остановками и ускорениями. Мы выполняли дриблинг мяча с изменением направления движения. Выполнить дриблинг! Никита - самый лучший вратарь в нашей команде! Сергей получил травму в прошлой игре. Поэтому Сергея заменил Слава. Слава отлично обыграл защитника, применив финт! Кто судил игру вчера на уроке? С каким счетом сыграли команды?*

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Плавание (10ч.)**

Задача. Совершенствовать индивидуальную технику одного из способов плавания (кроль на спине и груди, брасс, дельфин).

Учебный материал

1.Проплывание соревновательных дистанций избранным способом плавания (протяженность дистанции и способ плавания определяется учащимся самостоятельно).

2.Комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях при плавании способами “кроль” (на спине и груди), “ брасс”, “дельфин”.

3.Плавание на руках и ногах изученными способами, с опорой и без опоры на плавательные средства.

4.Классификация в плавании: спортивное, игровое, прикладное, фигурное (художественное) плавание.

С л о в а р ь: *чемпион, рекордсмен, брассист, эстафета.*

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я: *способ “дельфин*, *комплексное плавание, эстафетное плавание.*

Лексический материал*: На занятиях мы отрабатывали технику плавания способом “дельфин”. Сегодня я проплыл 50м брассом на время. Я показал лучшее время. Коля – лучший брассист в нашем классе! Проплыть дистанцию избранным способом плавания! Какие способы плавания вы знаете? Кто чемпион в вашей школе? Кто такой рекордсмен?*

**Коньки (16ч.)**

Задача. Совершенствовать индивидуальную технику бега на коньках на дистанции.

Учебный материал

1.Прохождение соревновательных дистанций.

2.Комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп.

3.Комплексы общей физической подготовки.

С п е ц и а л ь н а я т е р м и н о л о г и я : *езда спиной вперед, торможение “полуоборотом”*

Лексический материал*: Торможение “полуоборотом”- самый сложный способ. Выполнить торможение “полуоборотом”! Катя красиво выполнила езду спиной вперед. Витя пробежал прямую и поворот (200м) и спокойно прокатился остальные 200м круга. Пробежать 40-60м по прямой! Какие виды торможения применяют конькобежцы? Как выполняется бег по прямой и по повороту?*

Приложение 1

Учебные нормативы

**Легкая атлетика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Пол** | | **Оценка** | **Виды легкой атлетики** | | | | |
| **Бег** | **Прыжки** | | **Метание** | |
| **60 м (сек)** | **в длину с разбега (м)** | **в высоту с разбега (см)** | **мяча (м)** | **гранаты (м)**  **(**м-500гр, д-250гр) |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| V | М  Д | | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 11,0  11,4  12,0  11,6  12,0  12,6 | 2,90  2,70  2,50  2,50  2,30  2,05 | 100  95  90  90  85  80 | 30  27  22  20  17  15 | -  -  -  -  -  - |
| VI | М  Д | | Отлично  Хорощо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 10,0  10,6  11,0  10,6  11,2  11,6 | 3,15  3,00  2,90  2,70  2,40  2,15 | 110  105  100  100  95  85 | 35  30  25  25  20  17 | -  -  -  -  -  - |
| VII | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | | 9,2  9,4  9,6  9,4  9,8  10,0 | 3,40  3,25  3,10  3,00  2,70  2,40 | 115  110  105  105  100  90 | 38  33  28  27  23  20 | -  -  -  -  -  - |
| VIII | М  Д | | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 9,0  9,2  9,4  9,3  9,6  9,8 | 3,60  3,40  3,25  3,25  3,00  2,70 | 120  115  110  110  105  95 | -  -  -  -  -  - | 35  30  25  25  20  15 |
| IX | М  Д | | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 8,9  9,0  9,2  9,0  9,3  9,6 | 3,80  3,60  3,40  3,40  3,25  3,00 | 125  120  115  115  110  105 | -  -  -  -  -  - | 37  32  27  27  22  18 |
| X | М  Д | | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 8,6  8,9  9,0  8,9  9,0  9,3 | 4,00  3,80  3,60  3,60  3,40  3,25 | 130  125  120  120  115  110 | -  -  -  -  -  - | 39  34  29  29  24  21 |
| XI | М  Д | | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 8.4  9.2 10.0  9.4 10.0 10.5 | 4,10  4,00  3,80  3,80  3,60  3,40 | 135  130  125  125  120  115 | -  -  -  -  -  - | 40  35  30  30  25  20 |
| XII | М  Д | | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 8,2  9,0  9,2  9,2  9,4  10,0 | 4,20  4,10  4,00  3,80  3,60  3,40 | 135  130  125  125  120  115 | -  -  -  -  -  - | 42  37  32  32  27  22 |

**Лыжная подготовка и лазанье по канату**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Пол** | **Оценка** | **Лыжная подготовка** | | **Лазанье по канату** |
| **Время (мин)** | **Дистанция (км)** | **Метраж** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| V | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 7,30  8,00  9,30  4,00  4,30  5,20 | 1,0  1,0  1,0  0,5  0,5  0,5 | -  -  -  -  -  - |
| VI | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 15,0  16,0  17,0  8,0  9,0  10,0 | 2,0  2,0  2,0  1,0  1,0  1,0 | 3,0  2,0  1,5  2,0  1,5  1,0 |
| VII | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 20,0  21,0  22,0  16,0  17,0  18,0 | 3,0  3,0  3,0  2,0  2,0  2,0 | 5,0  4,0  3,0  3,0  2,5  2,0 |
| VIII | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 18,0  20,0  22,0  14,0  15,0  16,0 | 3,0  3,0  3,0  2,0  2,0  2,0 | 6,0  5,0  4,0  3,0  2,5  2,0 |
| IX | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 17,0  18,0  20,0  13,0  14,0  16,0 | 3,0  3,0  3,0  2,0  2,0  2,0 | -  -  -  -  -  - |
| X | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 17,0  17,30  18,0  20,0  21,0  22,0 | 3,0  3,0  3,0  3,0  3,0  3,0 | -  -  -  -  -  - |
| XI | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 29.00  31.00  33.00  19.30  20.00  21.00 | 5,0  5,0  5,0  3,0  3,0  3,0 | -  -  -  -  -  - |
| XII | М  Д | Отлично  Хорошо  Удовл.  Отлично  Хорошо  Удовл. | 25.00  27.00  29.00  18.30  19.00  20.00 | 5,0  5,0  5,0  3,0  3,0  3,0 | -  -  -  -  -  - |

Приложение 2

СПИСОК

учебного спортивного оборудования и инвентаря, необходимых для СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА I-II ВИДА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Брусья параллельные (детские) | 1 шт. |
| 2 | Перекладина | 1шт. |
| 3 | Бревно | 1шт. |
| 4 | Стенка гимнастическая | 4 пролета |
| 5 | Конь с ручками | 1шт. |
| 6 | Козел гимнастический | 1шт. |
| 7 | Скамейка гимнастическая | 2шт. |
| 8 | Мостик гимнастический | 2шт. |
| 9 | Канат для лазания | 2шт. |
| 10 | Маты гимнастические | 8шт. |
| 11 | Палки гимнастические | 15шт. |
| 12 | Обруч гимнастический | 15шт. |
| 13 | Кольца гимнастические | 2шт. |
| 14 | Мяч набивной | 15шт. |
| 15 | Мяч малый (теннисный) | 15шт. |
| 16 | Граната (500г) | 6шт. |
| 17 | Граната (250г) | 6шт. |
| 18 | Рулетка (10м) | 1шт. |
| 19 | Стойка для прыжков в высоту | 1 пара |
| 20 | Стартовые колодки | 3 пары |
| 21 | Секундомер | 2шт. |
| 22 | Планка для прыжков или резиновые жгуты | 2шт. |
| 23 | Мяч волейбольный | 15шт. |
| 24 | Сетка волейбольная | 1шт. |
| 25 | Мяч баскетбольный | 15шт. |
| 26 | Мяч футбольный | 15шт. |
| 27 | Насос | 1шт. |
| 28 | Скакалка | 30шт. |
| 29 | Щит для метания или переносные мишени | 2шт. |
| 30 | Лыжи разных размеров | 25пар |
| 31 | Лыжные ботинки | 25пар |
| 32 | Коньки | 30пар |
| 33 | Крепления лыжные | 25пар |
| 34 | Палки лыжные | 25пар |
| 35 | Мазь лыжная | 2упак. |
| 36 | Клюшка хоккейная | 12шт. |

**Список литературы**

1.Асикритов  А.Н.  Поурочное планирование по АФК .2010г.

2.Афонасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: "Возрастные особенности детского организма". Практика: Корригирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста" /Ю.А. Афонасьев. - М., 1999.

3..Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: ФК и С,1978.-222 с.

4.Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – Уч.изд. М. «Советский спорт»,1991. - 64 с.

5.Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети.- Изд-во АПН СССР, М.,1963.-335с.

6.Воспитательная работа в школе слабослышащих: из опыта работы. [Сб.ст.] / Составитель Никулина Л.В.-М.: Просвещение,1985.-70с.

7.Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6-ти т./ Гл. ред. А.В.Запорожец. - М.: Педагогика. АПН СССР Т.5Основы дефектологии,1983.-369с.

8.Дьячков А.И. Воспитание и обучение глухонемых детей. М., изд-во АПН СССР,1957.-348с.

9.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) - М.: "Советский спорт", 2002.

10.Креминская М.М  Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.

11.Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы /М.Н. Малова. - Санкт-Петербург, "Образование", 1994.

12.Основы специального обучения слабослышащих детей. Под ред. Боскис Р.М.-М., изд-во “Просвещение”,1968.-310с.

13.Ростомашвили, Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008г.

14.Сермеев Б.В. Средства и методы развития у школьников (методическая разработка для студентов и преподавателей физической культуры специальных школ). – Горький,1971.-67с.

15. Совершенствование познавательной деятельности глухих в процессе обучения: опыт экспер. исслед. / Под ред. Гозовой А.П.; НИИ дефектологии АПН СССР - М., Педагогика,1986.-383 с.

16.Совершенствование процесса обучения и воспитания глухих и слабослышащих учащихся: Межвуз.сб.научн.тр. [Ред.кол: К.А.Волкова (отв.ред.) и др.]. – М.: МГПИ,1984.-114с.

17.Сурдопедагогика [для дефектол. фак-та /А.В.Андреева и др.]; под ред. М.И.Никитиной.- М.: Просвещение, 1989.-382с.