

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат II вида»**

*Принято
Педсоветом
от «31» августа 2021 г.*

*Утверждаю
Врио директора
 Р.Ю. Ибрагимова*



**АДАПТИРОВАННАЯ
ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
0-10 классы**

г. Махачкала 2021 г.

ОСНОВНАЯ ШКОЛА
(0 – 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 незлышащих:

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 незлышащих 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 незлышащих 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.

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.

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 выработывался 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 корректируются 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 печевого 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, которые могут обеспечить разностороннее физическое развитие неслышащих детей с компенсацией имеющихся у них нарушений в моторике.

В связи с отсутствием условий лыжной подготовки, занятий по конькам и плаванию, часы выделенные на эти виды спорта добавлены на легкую атлетику, подвижные игры, гимнастику, волейбол, футбол, баскетбол.

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	Легкая атлетика	Всего			
0	36	42	24	102			
1	36	42	24	102			
2	36	42	24	102			
3	38	40	24	102			
4	38	40	24	102			
Класс	Количество часов						
	Гимнастика	Подвижные игры	Легкая атлетика	Баскетбол	Волейбол	Фут-бол	Всего
5	28	20	18	14	12	10	102
6	24	16	20	18	14	10	102
7	24	16	20	18	14	10	102
8	22	12	22	20	16	10	102
9	22	12	22	20	16	10	102
10	18	12	22	22	18	10	102

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 0 - 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.

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: сила 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.

Легкая атлетика (24ч.)

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

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 (42ч.)

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”.

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 (36ч.)

Построения и перестроения

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

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 выполнять 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, присесть, 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, удерживать 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».

С л о в а р ь : 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

З а д а ч а . 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.

С л о в а р ь : 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

З а д а ч и . Учить выполнению упражнений в равновесии на широкой опоре без предметов и с предметом.

Учебный материал

1. Стойка на двух ногах, одной ногой 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.

С л о в а р ь : 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)?*

Легкая атлетика (24ч.)

Ходьба и бег

З а д а ч и :

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 работой рук 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.

С л о в а р ь : 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 (42ч.)

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.

III КЛАСС

Общие задачи:

1. Развивать способность ориентироваться в пространстве во время разнообразных движений.

2. Развивать координацию ритmicность 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 (38ч.)

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 взяли 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 ритmicность 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.

Лексический материал: *Я бросаю мяч вверх. Мы ловим мяч правой (левой) рукой. Я ловлю мяч двумя руками. Я бросаю мяч двумя руками Коля. 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 виси спиной к стенке: поднять одну согнутую ногу, две согнутые ноги, развести ноги в стороны.
3. В виси лицом к стенке "развести ноги в стороны.
4. В виси 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 sforцандо.

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°.
2. Перелезание через препятствия высотой 80 см.

3 Ползание пол 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.
2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
3. 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?*

Легкая атлетика (24ч.)

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).

Словарь: *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 оттолкнуться 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.

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.

С л о в а р ь : *щит, камешек, далеко, близко, маленький.*

Лексический материал: *Это маленький мяч. Это метание малого мяча (камешков). Я метая 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 меташь? Куда ты меташь? Что ты меташь?*

Игры (40ч.)

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 ручкой».
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.

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 (38ч.)

Построения и перестроения

Задача. Учить выполнению строевых команд по сигналам и словам.

Учебный материал

1. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Стой!».

2. Повороты на месте по команде (сигналу): «Направо!», «Налево!».

3. Ходьба по диагонали, противоходом.

С л о в а р ь : *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! Сделай 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.*

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 носках на 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.

2. Перелезание через препятствия высотой 1 м.

3. Подлезания под различные препятствия высотой 40 см.

С л о в а р ь: *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?*

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! Сделай «ласточку»! Кто идет по бревну? Через что перешагнул Коля на бревне? Что это? (Демонстрируются вхождение и соскок с бревна.)

Легкая атлетика (24ч.)

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. Бег 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 см с 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

З а д а ч а . 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 (40ч.)

З а д а ч и . 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.

V КЛАСС

Общие з а д а ч и :

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 (28ч.)

Построения и перестроения

З а д а ч а . Научить сдаче рапорта и выполнению команд на месте и в движении.

Учебный материал

1. Равнение в шеренге направо. Команды: «Равняйся!», «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.
3. Взмахи прямой ногой.
4. Стоя руки вверх: приседание на всей ступне, колени вместе.
5. Кружение туловища, руки на пояс.
6. 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) движение рук 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 маленькими 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.
2. Сидя на скамейке с поддержкой за ноги (у подъема, наклоны вперед, а затем назад).
3. Стоя на скамейке, попеременно опускать ноги до касания пола.

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.

С л о в а р ь : *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, руками держаться 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 достаёт 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.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, взяться за концы гимнастической палки, руки дугами назад, а затем вперед.

3. Напряженное прогибание грудной части позвоночника, лежа на набивном мяче, положенном под спину.

4. Упражнения с удержанием груза (150-200г) на голове: передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360°.

5. Упражнения для мышц стопы: сидя на гимнастической скамейке (стуле), захватить стопами набивной мяч (вес 1кг), поднять и опустить; равновесие, стоя на набивном мяче; собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки под стопу.

С л о в а р ь : *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).

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

3. Элементы танца.

пом, 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 захватил 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 бревно на колено. Миша встал с бревна без помощи рук. Ира, опустись на колено! Встань без помощи рук! Что это? (Демонстрируется опускание на бревно 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 принял 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 способом «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 метая 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 (20ч.)

Задача. Научить самостоятельно организовывать и проводить несложные игры.

Учебный материал

1. «Веровочка под ногами».

2. «Лента».

3. «Защита укрепления».

4. «Эстафета с лазаньем и преодолением несложных препятствий».

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.

С л о в а р ь : 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 (14ч.)

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.

С л о в а р ь : 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 (12ч.)

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).

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)! Сделай 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) (10ч.)

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 – 3 м.

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.

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.

3. Развивать ориентировку в пространстве при прыжках, акробатике, упражнениях в висе и в спортивных играх.

4. Учить специальной терминологии, связанной с выполнением упражнений, названиям гимнастических снарядов и спортивного инвентаря.

5. Сообщить теоретические сведения о личной гигиене. Теоретические сведения: личная гигиена школьника (гигиена тела, сна, питания; режим дня; гигиена физических упражнений).

Гимнастика (24ч.)

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) равняйся! По порядку (по два) рассчитайся! Что это? (Демонстрируется ряд, фланг.) Где ты стоишь? В какую сторону поворачивают голову при команде «Равняйся!»?*

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

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

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

3. 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.

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»).
4. Попеременные шаги вперед.
5. 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), перекаат.*

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 перекаат назад из упора присев. Я делаю перекаат 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 (16ч.)

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».

Задачи:

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

Учебный материал

6. Бег в чередовании с ходьбой, преодоление несложных препятствий.
7. Высокий старт. Ускорения (10-30 м). Бег с высокого старта на скорость (60 м).
8. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с косого разбега.
9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Преодоление препятствий (канавы).
10. 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:

5. Научить перебежкам и поворотам.
6. Учить передаче и ловле мяча.
7. Учить ведению мяча и броску мяча в корзину двумя руками с места.

Учебный материал

9. Перебежки без мяча; передвижения приставными шагами вперед, в стороны, назад; остановка в два шага.
10. Повороты на месте вперед и назад.
11. Передача двумя руками от груди с места и после ведения.
12. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу.
13. Ведение мяча на месте, передвигаясь вперед шагом и бегом.
14. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места.
15. Сочетание приемов: ловля, стоя на месте - ведение - остановка - передача.
16. 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 (14ч.)

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. Поддачи 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, поддай 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) (10ч.)

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

3. Перебежки без мяча; передвижения приставными шагами вперед, в стороны, назад.
4. 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 – 3 м.
5. Передачи мяча друг другу, двигаясь параллельно линии поля.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами.

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.

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 (24ч.)

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.

С л о в а р ь : *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.

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).

2. 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.

3. Вис на гимнастической стенке спиной к рейкам. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с грузом на голове (мешочек с песком).

4. 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.

С л о в а р ь : *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) и 3 м (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! Спусти 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 вися.

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 16ч.)

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».

Легкая атлетика (20ч.)

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».

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).

С л о в а р ь : *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 с разбега 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.

С л о в а р ь : *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 (14ч.)

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) (10ч.)

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*

С каким счетом сыграли команды?

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

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 само страховке 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 (22ч.)

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, баланс).
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 (12ч.)

Задачи. 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».

Легкая атлетика (22ч.)

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).
3. Бег с преодолением препятствий 60 м (3-4 препятствия).
4. Передача эстафеты в зонах.
5. Медленный бег с преодолением естественных препятствий (рвы, изгороди и т. п., ширина до 1 м, высота до 50 см).
6. Прыжки в высоту с разбега с пяти шагов способом «перешагивание».
7. 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 отработываем работу рук. Я бегу по выражу широким свободным шагом. Я бегу по прямой с ускорением. Мы бежим групповым стартом. Коля отработывает прыжок в длину (высоту) с разбега с 3-5 шагов. Я отработываю 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 метая 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 (20ч.)

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 (16ч.)

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) (10ч.)

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.

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 (22ч.)

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.

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. Стань парами! Танцуйте танец падекатр (краковяк)! Какие танцы ты умеешь танцевать?*

Лазанье и преодоление 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 100см)

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.

Лексический материал: *Мы делаем кувырок назад через плечо из стойки на лопатках. Лучшие 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 виси 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 виси (мальчики).
4. Размахивание в виси и упоре.
5. Соскок махом назад из виси и из размахивания в упоре (мальчики).
6. Сочетание из упражнений в виси; 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 виси (упоре). Коля, подойди к перекладине! Сделай подъем переворотом! Какие упражнения на перекладине вы знаете? Как называется это упражнение? (Демонстрируется подъем переворотом.)*

Подвижные игры (12ч.)

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».

Легкая атлетика (22ч.)

Задачи:

1. Совершенствовать стартовый разбег с низкого старта.
2. Учить эстафетному бегу.
3. Совершенствовать метание теннисного мяча 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 60 м на скорость

2. Повторный бег до 40 м (2-3 раза с отдыхом 2 мин).
3. Эстафетный бег с этапами 60 м.
4. Кроссовый бег: мальчики – 500 м, девочки – 300 м.
5. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.
7. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.

С л о в а р ь : *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 (20ч.)

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.

С л о в а р ь : *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 (16ч.)

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. Поддачи в стенку с расстояния 3-6 м.
8. Поддачи в парах (партнеры стоят на боковых линиях).

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) (10ч.)

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).

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 (18ч.)

Строчные 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.

Специальная терминология: *Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.*

Лексический материал: *Мы делаем кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Лучшие 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

Задание: 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 вися (мальчики).
4. Размахивание в вися и упоре.
5. Соскок махом назад из вися и из размахивания в упоре (мальчики).
6. Сочетание из упражнений в вися; 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 вися (упоре). Коля, подойди к перекладине! Сделай подъем переворотом! Какие упражнения на перекладине вы знаете? Как называется это упражнение? (Демонстрируется вис на согнутых ногах.)*

Легкая атлетика (22ч.)

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 4x100 м?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение метания гранаты.

Баскетбол (22ч.)

Задачи:

1. Совершенствовать исходные положения (стойки), навыки быстрого перемещения различными способами.
2. Совершенствовать технику ведения мяча, передачи партнеру, броски в корзину.

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.

С л о в а р ь : *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 (18ч.)

Задачи:

- 1.Совершенствовать индивидуальную технику в ранее разученных упражнениях.
- 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) (10ч.)

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.

Список литературы

1. Асикритов А.Н. Поурочное планирование по АФК .2010г.

2. Афонасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: "Возрастные особенности детского организма". Практика: Корректирующая 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. - 335 с.
6. Воспитательная работа в школе слабослышащих: из опыта работы. [Сб.ст.] / Составитель Никулина Л.В. - М.: Просвещение, 1985. - 70 с.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6-ти т./ Гл. ред. А.В. Запорожец. - М.: Педагогика. АПН СССР Т.5 Основы дефектологии, 1983. - 369 с.
8. Дьячков А.И. Воспитание и обучение глухонемых детей. М., изд-во АПН СССР, 1957. - 348 с.
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. - 310 с.
13. Ростомашвили, Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008 г.
14. Сермеев Б.В. Средства и методы развития у школьников (методическая разработка для студентов и преподавателей физической культуры специальных школ). – Горький, 1971. - 67 с.
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. колл: К.А. Волкова (отв. ред.) и др.]. – М.: МГПИ, 1984. - 114 с.
17. Сурдопедагогика [для дефектол. фак-та / А.В. Андреева и др.]; под ред. М.И. Никитиной. - М.: Просвещение, 1989. - 382 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Умарова Исманат Ибрагимовна

Действителен с 20.01.2022 по 20.01.2023