

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 1191

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1191  
С.И. ВАСИЛЬЕВА  
Приказ № 88  
от «01» 08 2016 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛФК»

Автор: педагог дополнительного образования

К.Я.Алиева

Срок реализации: 7 месяцев  
Возраст детей: 7-10 лет

МОСКВА  
2016 г.

## Пояснительная записка

К специальной медицинской группе (СМГ) относят тех обучающихся, чьё состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения (правильно организованные!) ещё нужнее, чем здоровым. И данное тематическое планирование предлагает широкий выбор физических упражнений оздоровительного характера.

Использование календарно-тематического планирования в практике учителя положительно влияет на получение позитивного результата в оздоровлении обучающихся с последующей возможностью их перехода из подгруппы Б, специальной медицинской группы, в подгруппу А, а из подгруппы А перейти в подготовительную группу.

**Цели:** создание комфортных условий для обучения физической культуре учащихся с ослабленным здоровьем и осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса в специальных медицинских группах с учётом особенностей развития и состояния здоровья. Выполнение учителем педагогических и медико-психологических рекомендаций по формированию у них навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- оказание помощи в оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности.
- совершенствование прикладных двигательных умений и навыков в видах ходьбы и бега, в прыжках, лазанье, метании, подвижных, малоподвижных и спортивных играх.
- повышение уровня физических кондиций: сила, скорость, скоростно-силовые качества, выносливость, координация, гибкость.
- улучшение осанки в результате использования упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, укрепление опорно-двигательного аппарата; овладение умениями выполнять ортостатическую пробу, осуществлять подсчёт ритмичности и частоты сердечных сокращений (ЧСС) для определения функционального состояния организма при нагрузке и после отдыха.
- усвоение знаний о безопасных способах занятий физ-рой, о значении физ-ры в жизни человека.
- овладение умениями составлять комплекс утренней зарядки с учётом особенностей заболевания, выполнять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики усталости зрения, физкультурные и динамические паузы.

В сотрудничестве с учителем физической культуры, учащийся может отбирать общеразвивающие упражнения (ОРУ), исходя из показаний здоровья и физической подготовленности, а также с учётом возможностей организма, под руководством учителя осваивать и изучать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, упражнения на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам.

На уроках усвоения теоретических знаний планируется рассмотрение тем по оказанию первой медицинской помощи при травмах.

В отличие от Государственного стандарта 2004 года, федеральный образовательный стандарт начального общего образования, (ФГОС НОО) предъявляет личностные, метапредметные универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и предметные результаты, что должно значительно повлиять на более высокий и качественный уровень компетенций обучающихся. Поэтому согласно требований ФГОС НОО в календарно-тематическое планирование, в раздел «планируемые результаты» включены как метапредметные УУД. Так и предметные умения, по сути, отражающие требования к уровню подготовки обучающихся,

отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в освоении содержания образовательной области «физическая культура».

Проектируя образовательный процесс с такими обучающимися, необходимо учитывать специфику их заболеваний, ориентироваться на выработку у них умений использовать физические упражнения для укрепления состояния своего здоровья, развития устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, не пренебрегать противопоказаниями и ограничениями для занятий физической культурой, руководствоваться профессиональными рекомендациями в педагогической деятельности по укреплению их здоровья, коррекции физического развития и повышению физической подготовленности.

В тематическом планировании использованы следующие условные обозначения:

**- Условные обозначения типов урока физической культуры:**

- ВУ - вводный урок
- НУ- урок ознакомления с вводным материалом
- СмУ – смешанный урок
- СУ – уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

**- Форма деятельности учащихся на уроке:**

- Ф – фронтальная
- П – поточная
- Пс – посменная
- Г- групповая
- И – индивидуальная
- ОФП – общая физическая подготовка
- ОЗ – основы знаний
- ОРУ – общеразвивающие упражнения
- ОФК – основные физические упражнения
- КУ – комплекс упражнений
- ДУ – дыхательные упражнения

**Календарно-тематическое планирование по ЛФК (дополнительное образование)  
оздоровительно-корректирующей направленности на 2014- 2015 учебный год**

№ урока (часы)	Наименование раздела программы	Тема и тип урока	Организация деятельности (форма)	Элементы содержания примерной общеобразовательной программы ФГОС НОО	Планируемые результаты общеобразовательной деятельности: метапредметные универсальные учебные действия (УУД); специальные (предметные) умения
1	2	3	4	5	6

1 (1)	Основы знаний	Соблюдение безопасности при занятиях физической культурой. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (ВУ)	Ф	Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществление выбора речевых способов взаимодействия; участие в диалоге, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других.</p> <p><b>Личностные:</b> проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ).</p> <p><b>Предметные:</b> научиться соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физ.культуры, использовать их в практической деятельности.</p>
-------	---------------	---	---	---	--

2	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка, подвижные игры. Специальная физическая подготовка, дыхательные упражнения	Ходьба-30с, ускоренная ходьба-20с (3 раза). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Равнение по носкам и в затылок. Команды: "смирно", "вольно", "равняйся", "налево", "направо", "шагом марш" (СМУ). Подвижная игра "Воробушки-попрыгунчики". Подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС) (НУ). Дыхательные упражнения.	Ф, Г	Организующие команды и приёмы, выполнение строевых команд. Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	<p><b>Познавательные:</b> осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями контролирующими процесс.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценка учебных действий, направленных на правильность выполнения физических упражнений, ОФП</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками для принятия общих решений.</p> <p><b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений, выполнять дыхательные упражнения</p>
---	--	---	------	---	--

3 (2)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба-30с, ускоренная ходьба-20с (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Касание гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками (сохранять осанку, отходя от стенки, присев и встав, присев, разведя колени). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ)	Ф, И	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов учителю по составлению комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> участие в здоровьесберегающей деятельности. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки общеразвивающие и дыхательные упражнения.
-------	--	--	------	---	---

4	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения. Основы знаний.	Ходьба-30с, ускоренная ходьба-20с (3 раза). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Команды: "становись", "разойдись". Повороты переступанием, прыжком. Размыкание и смыкание приставными шагами (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. Беседа по теме "Здоровье и физическое развитие человека" (НУ)	Ф	Организующие команды и приёмы, выполнение строевых команд. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<b>Познавательные:</b> осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; формулирование ответов в устной форме; осуществление поиска информации в печатных изданиях. <b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценка учебных действий, направленных на правильность выполнения физических упражнений, ОФП выделение и осознание того, что усвоено и что ещё надо усвоить. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного речевого взаимодействия с учителем и одноклассниками, умений формулировать вопросы, участвовать в диалоге. <b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием; проявление учебно-познавательного интереса к вопросу о значении физической культуры для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
---	--	---	---	---	---

5 (3)	<p>Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба-30с, ускоренная ходьба-20с (3 раза). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, по два, по три в движении. Ходьба противходом, "змейкой", "зигзагом". Передача мяча по кругу справа, слева. Ходьба, медленный бег. Ходьба с изменением скорости движения по сигналам. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательная гимнастика (СМУ)</p>	Ф	<p>Организующие команды и приёмы, выполнение строевых команд. Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений. <b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценка учебных действий, направленных на правильность выполнения физических упражнений, исполнение технически правильно двигательных действий в игровой деятельности. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного речевого взаимодействия с учителем и одноклассниками, умений формулировать вопросы, участвовать в диалоге. <b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие упражнения и дыхательную гимнастику</p>
-------	--	--	---	--	--

6	<p>Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба-30с, ускоренная ходьба-20с (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Упражнения с положениями палки: на грудь, перед грудью, На голову, вверх и за голову. Наклоны туловища вперёд-палка горизонтально за голову. Упражнение выполняется лёжа на животе, палку горизонтально вверх и за голову. Лёжа на спине - палка горизонтально над головой. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ)</p>	Ф	<p>Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы;  <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера.  <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного речевого взаимодействия с учителем и одноклассниками, умений формулировать вопросы, участвовать в диалоге.  <b>Личностные:</b> участие в здоровьесберегающей деятельности.  <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения.</p>
---	--	--	---	--	---

7 (4)	<p>Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка-подвижные игры. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Повороты кругом, перестроения по два в шеренге и в колонне с ускоренным шагом. Подвижная игра "Класс смирно!" Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ)</p>	Ф	<p>Организующие команды и приёмы, выполнение строевых команд. Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, контролирующими процесс;  <b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценивание учебных действий направленных на правильность выполнения физических упражнений, ОФП  <b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием  <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие упражнения для восстановления дыхания.</p>
-------	--	--	---	--	--

8	<p>Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка - подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Закрепление изученных команд строевых упражнений (СУ). Подвижная игра "Невод" (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на дыхание в движении.</p>	Ф	<p>Организующие команды и приёмы, выполнение строевых команд Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, контролирующими процесс  <b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценивание учебных действий направленных на правильность выполнения физических упражнений, ОФП  <b>Коммуникативные:</b> высказывание собственного мнения, выбор способов взаимодействия со сверстниками для выработки общих решений.  <b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.  <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие упражнения для восстановления дыхания.</p>
---	--	--	---	---	---

9	<p>Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба умеренная, в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Встать у стенки приняв правильную осанку. Несколько раз напрячь мышцы с целью зафиксировать мышечную память правильной осанки. Отойдя от стенки сделать несколько упражнений для рук и ног, затем принять правильную осанку, проверив свои ощущения, встать снова у стенки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СУ)</p>	Г	<p>Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы  <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера.  <b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов учителю по составлению комплексов упражнений.  <b>Личностные:</b> участие в здоровьесберегающей деятельности.  <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения.</p>
---	---	---	---	--	---



10	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка - подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка- упражнения на расслабление.	Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы с различными положениями рук. Перешагивание через предметы (СУ). Подвижная игра "Вызов номеров" (НУ). Упражнение на расслабление. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Ф	Организующие команды и приёмы. Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями контролирующими процесс.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценивание учебных действий направленных на правильность выполнения физических упражнений, ОФП</p> <p><b>Коммуникативные:</b> высказывание собственного мнения, выполнение задания в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять упражнения для восстановления дыхания и общеразвивающие.</p>
----	--	---	---	---	---

11 (6)	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка - подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка- дыхательные упражнения	Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы с высоким подниманием бедра, не сгибая коленей, с выпадами (СУ). Подвижная игра "Подвижная цель"(НУ). (После 3 минут игры смена команд для восстановления.) Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Ф	Организующие команды и приёмы. Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями контролирующими процесс.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценивание учебных действий направленных на правильность выполнения физических упражнений, ОФП</p> <p><b>Коммуникативные:</b> высказывание собственного мнения, выполнение задания в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять упражнения общеразвивающие и для восстановления дыхания.</p>
--------	---	---	---	---	---

12	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Гимнастическая палка в руках внизу. Полу-приседы и приседы с подниманием рук вперед. Наклоны с касанием палкой в руках носков ног, палку вверх с небольшим прогибом. Гимнастическая палка на лопатках, наклон вперед - руки вверх. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ).	Ф	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов учителю по составлению комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровье-сберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения.
----	---	---	---	---	--

13 (7)	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка - подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка - упражнения на расслабление	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Волки во рву". Упражнения на расслабление. Обучение проведению ортостатической пробы (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Ф	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями контролирующими процесс. <b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценивание учебных действий направленных на правильность выполнения физических упражнений, ОФП <b>Коммуникативные:</b> высказывание собственного мнения, выполнение задания в соответствии с поставленной целью. <b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием, мониторинг здоровья. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять ортостатическую пробу, а также упражнения общеразвивающие и для восстановления дыхания.
--------	--	--	---	--	--

14	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка-способы передвижения, броски, метание. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Упражнения с мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-5 метров. Подбрасывание и ловля мяча. То же с поворотом кругом. Броски друг другу в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ).	Г, И	Метание малого мяча в вертикальную цель, подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений. <b>Регулятивные:</b> организация собственных действий, контроль за технически правильным выполнением двигательных действий игрового характера. <b>Коммуникативные:</b> участие в диалоге, использование в своей речи физкультурно-спортивной терминологии. <b>Личностные:</b> осознание ответственности за свои действия. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять различные действия с мячами, общеразвивающие упражнения и дыхательную гимнастику.
----	---	---	------	---	---

15 (8)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики осанки без предметов. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. В медленном темпе повороты переступанием на носках в правую сторону, руки в стороны (2-3 раза), то же в левую сторону. Стоя согнуть назад ногу в коленном суставе, поднимая руки вверх прогнуться в грудном отделе позвоночника.	Ф	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов учителю по составлению комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> участие в здоровьесберегающей деятельности. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, общеразвивающие упражнения, по формированию правильной осанки, дыхательную гимнастику.
--------	--	---	---	---	---

16	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка - подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.	Ходьба с переходом на медленный бег. Дыхательные упражнения. Расчёт на первый-второй, перестроение в две шеренги. Подвижная игра "Десять передач" (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Ф	Организующие команды и приёмы, выполнение строевых команд. Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> выполнение организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, контролируемыми процесс</p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование, и оценка действий направленных на правильность выполнения физических упражнений</p> <p><b>Коммуникативные:</b> высказывание собственного мнения, выбор способов взаимодействия со сверстниками для выработки общих решений.</p> <p><b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие упражнения, дыхательную гимнастику.</p>
----	---	--	---	---	--

17 (9)	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка-способы передвижения, метание. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка, дыхательные упражнения.	Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Метание теннисных мячей в обруч с увеличением расстояния до обручей. Броски мяча друг другу в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ).	Г, П	Метание малого мяча в цель, Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> организация собственных действий, приобретение умения технически правильно выполнять двигательные действия игрового характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> участие в диалоге, использование в своей речи физкультурно-спортивной терминологии. <b>Личностные:</b> осознание ответственности за свои действия.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, правильно выполнять различные действия с мячами, общеразвивающие упражнения и дыхательную гимнастику.</p>
--------	---	--	------	---	--

18	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка, дыхательные упражнения.	Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Выполнение упражнений у стены или у гимнастической стенки с сохранением правильной осанки. Не нарушая осанки, сделать следующие упражнения: руки через стороны вверх, вперёд-вверх, сгибание ног поочередно вперёд на максимальную высоту, держать 5-10 с, подняться на носки, стоять 5-10 с, делать приседы, повороты (3-4 раза). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ).	Г	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов учителю по составлению комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> участие в здоровьесберегающей деятельности. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения.
----	--	---	---	---	--

19 (10)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения: из исходного положения: лёжа на животе последовательное поднятие рук и ног, прогнуться в пояснице Группировки, перекаты на спине в группировке (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	И	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. На материале гимнастики с основами акробатики контроль осанки в движении, положении тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> Понимание техники выполнения разучиваемых акробатических, гимнастических упражнений. <b>Регулятивные:</b> осуществление логических действий при решении учебных задач для достижения поставленных целей. <b>Коммуникативные:</b> формулирование и объяснение своих действий при выполнении упражнений; осуществление положительного взаимодействия с одноклассниками при изучении акробатических, гимнастических упражнений. <b>Личностные:</b> проявление дисциплинированности, осознание ответственности за свои действия. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения по формированию правильной осанки, общеразвивающие упражнения, дыхательную гимнастику.
---------	---	---	---	--	--

20	<p>Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности и координацию. Общая физическая подготовка, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка, дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Построение в 2-3 шеренги. Дыхательные упражнения. Танцевальные упражнения приставными шагами (на 3 счёта) (НУ). Подвижная игра "Гонка мячей" (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения</p>	Ф, П	<p>Развитие координации - упражнения с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> выполнение организующих упражнений; осмысление техники выполнения танцевальных упражнений, овладение логическими действиями, контролирующими процесс</p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование, и оценка действий направленных на правильность выполнения физических упражнений, проявление способности видеть красоту танцевальных движений, выделять эстетические элементы танца физкультурной направленности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение осуществлять способы позитивного взаимодействия с одноклассниками, управление эмоциями.</p> <p><b>Личностные:</b> формулирование эстетических потребностей, соблюдение этического поведения, проявление дружелюбия и толерантности.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять упражнения по формированию правильной осанки, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие и дыхательные упражнения.</p>
----	---	--	------	---	--

21 (11)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба, медленный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Удерживание предмета на голове стоя (мешочек, картонка, тетрадь) в движении при выполнении следующих упражнений: полу-присед, присед, различные движения руками, остановки со сгибанием поочередно ног вперёд, с сохранением равновесия на одной ноге в течение 5-10 с. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ)	И	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> обращение с вопросами к учителю по составлению комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> участие в здоровьесберегающей деятельности. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений общеразвивающие упражнения, дыхательную гимнастику.
---------	---	--	---	---	--

22	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Бег в сочетании с ходьбой; ходьба-20с., бег 15с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Волейбол" по упрощённым правилам (надутый камерой от волейбольного мяча или воздушными шарами) (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	Ф	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями, контролирующими процесс. <b>Регулятивные:</b> планирование, организация и оценка учебных действий направленных на правильность выполнения физических упражнений ОФП <b>Коммуникативные:</b> высказывание собственного мнения, выбор способов взаимодействия со сверстниками для выработки общих решений. <b>Личностные:</b> соблюдение дисциплины, осознание ответственности за свои действия, проявление дружелюбия и толерантности. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие упражнения, дыхательную гимнастику.
----	--	---	---	--	--

23 (12)	Физические упражнения прикладного характера. Развитие физических качеств, силовые способности. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Бег в сочетании с ходьбой; ходьба-20с., бег 15с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Метание набивного мяча (1кг.)-снизу из положения стоя, сверху из положения сидя. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ)	П	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с использованием дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг.). Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> научиться умению контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений и развитие физических качеств. <b>Регулятивные:</b> выполнение заданий в соответствии с поставленной целью. <b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов, овладение способами конструктивного речевого взаимодействия, участие в диалоге, соблюдение правил ведения беседы. <b>Личностные:</b> научиться умению отслеживать динамику развития основных физических качеств: силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации, гибкости. <b>Предметные:</b> умение передвигаться различными способами, выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, дыхательную гимнастику.
---------	--	---	---	---	--

24	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики осанки без предметов. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Бег в сочетании с ходьбой; ходьба-20с., бег 15с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Стоя на одной ноге, медленно делать различные движения другой ногой: вперед, в сторону, назад. Стоя на колене, выполнить "ласточку", то же на другой ноге. Маховые движения ногой вперед с хлопками над головой. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ).	Г	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы учителю при составлении комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> участие в здоровьесберегающей деятельности. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки общеразвивающие и дыхательные упражнения.
----	--	--	---	---	---



25 (13)	<p>Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности и координацию. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и варианты лазанья. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Бег в сочетании с ходьбой; ходьба-20с., бег 15с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Расчёт на 1, 2, 3-й, построение в шеренгу по три. Танцевальные шаги (СУ). Лазанье на гимнастической скамейке на четвереньках. Пролезание через обручи (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	Ф, П	<p>Развитие координации - упражнения с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление препятствий с элементами лазанья, переползания, передвижения по гимнастической скамейке. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осознание важности освоения техники выполнения организующих упражнений; осмысление техники танцевальных движений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умений видеть красоту танцевальных движений, выделять эстетические элементы танца физической направленности; овладение способностью преодоления трудностей в выполнении поставленной задачи</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия с одноклассниками, управление эмоциями, овладение способностью преодолевать трудности при выполнении поставленной учебно-практической задачи, используя различные средства.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование эстетических потребностей, дружелюбия и толерантности, учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять комплексы упражнений по формированию правильной осанки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, дыхательную гимнастику.</p>
---------	--	---	---------	---	---

26	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера- варианты лазанья. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Бег в сочетании с ходьбой; ходьба-20с., бег 15с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (20-28 %) с переходом на гимнастическую стенку; передвижение по рейке вправо-влево приставными шагами (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	П	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление препятствий с элементами лазанья, переползания, передвижения по гимнастической скамейке. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения используемых упражнений, формирование действия моделирования.  <b>Регулятивные:</b> овладение способностью преодоления трудностей и выполнение поставленной учебно-практической задачи.  <b>Коммуникативные:</b> формулирование собственного мнения, формирование способов речевого взаимодействия, умения объяснять ошибки при выполнении упражнений.  <b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для физического здоровья, социализации и успешной учёбы.  <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения по формированию правильной осанки, общеразвивающие с предметами и без предметов, дыхательную гимнастику.</p>
----	---	--	---	--	---

27 (14)	<p>Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики мышц поясничной области. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба попеременно в сочетании с ускоренным шагом (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно корректирующие упражнения. Лёжа на спине, согнуть ноги, поднять таз и сохранять такое положение 3-5 с. То же прогнувшись. Попеременно поднимать ноги вверх, держать 5-7 с., стоя на коленях выгибать и прогибать спину и держать в этом положении 5-7 с. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ)..</p>	Г	<p>Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы.  <b>Регулятивные:</b> планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуального характера.  <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы учителю для составления комплексов упражнений.  <b>Личностные:</b> участие в здоровьесберегающей деятельности, ориентированную на гармоничное физическое развитие обучающегося.  <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки общеразвивающие и дыхательные упражнения.</p>
---------	--	---	---	--	---

28	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба попеременно с ускоренным шагом (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Танцевальные упражнения. Построение в круг, руки на плечи соседа, танцевальные элементы (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. Беседа по теме "Оценка собственного здоровья" (НУ).	Ф	Развитие координации - упражнения с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Знания о физической культуре: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники танцевальных движений. формирование умения формулировать ответы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование способности видеть красоту танцевальных движений, выделять эстетические элементы танца физкультурной направленности; выделение и осознание обучающимися пройденного и планируемого обучения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умения управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слышать других.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование эстетических потребностей, этического поведения, дружелюбия и толерантности, учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять комплексы упражнений по формированию правильной осанки, дыхательные упражнения. Приобретение знаний о физкультуре, её роли в жизни общества и значении для здоровья человека</p>
----	---	--	---	---	---

29 (15)	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка - подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба попеременно с ускоренным шагом (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Броски волейбольного мяча в цель (обручи). Подвижная игра "Волки во рву" (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П.Г	Метание мяча в цель, проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия и технически правильно их выполнять игровой деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> овладение умениями участвовать в диалоге, высказывать свою позицию и слушать других.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие ответственности за свои действия, формирование дружелюбия и толерантности.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх, выполнять упражнения общеразвивающие и дыхательные.</p>
---------	--	--	-----	---	--

30	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики мышц поясничной области. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с медленным бегом-по 30с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Лёжа на животе, приподнять грудь и ноги одновременно. Лёжа взять руками за голеностопы, прогнувшись, раскачиваться взад-вперёд. В этом же положении попеременно сгибать ноги в коленном суставе, отводить прямые ноги. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ)	Ф	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений общеразвивающие, дыхательные упражнения и по формированию правильной осанки.
----	---	---	---	---	--

31 (16)	Физические упражнения прикладного характера. Специальная физическая подготовка-упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с медленным бегом 30с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнение на равновесие. Передвижение по гимнастическому бревну (высота 20см) держа мяч спереди, сзади, ходьба приставными шагами боком с подбрасыванием мяча (40-50 см) (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения	И	Развитие координации с использованием гимнастических снарядов. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> формулирование ответов на поставленные вопросы в устной форме, ориентирование в способах решения задач. <b>Регулятивные:</b> поиск средств, для осуществления поставленной задачи, определение необходимых способов достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать, понимать и участвовать в диалоге используя речь в регуляции действий для достижения результата с учётом индивидуализации. <b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своими способностями, координацией, сохранением равновесия. <b>Предметные:</b> научиться выполнять упражнения для развития физических способностей, формирования правильной осанки и дыхательной гимнастики.
---------	---	--	---	--	--

32	Физические упражнения прикладного характера. Основные физические качества и координация. Упражнение на расслабление.	Ходьба в сочетании с медленным бегом по 30с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнение прикладного характера. Броски волейбольного мяча из-за головы: одни бросают, другие подбирают и наоборот. Варианты челночного бега 3х5 метров с касанием разметки рукой, ногой (СМУ). Упражнение на восстановление.	Г	Развитие координации. Упражнения с мячом: подбрасывание, приём и передача. Упражнение на расслабление мышц рук, ног, туловища в различных положениях.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений, применяя разнообразные решения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, формирование способов взаимодействия со сверстниками для принятия общих решений.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование личной позиции, интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации, успешной учёбы.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические качества с предметами, без предметов и упражнения для восстановления.</p>
----	--	---	---	---	--

33 (17)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики мышц поясничной области. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с медленным бегом 30с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Из исходного положения, лёжа на спине перейти в положение сидя, приподнять немного туловище и держать несколько секунд. Приподнять ноги и удерживать их на весу 5-10 с. движения ногами в горизонтальной плоскости (ножницы). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ).	Ф	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений.</p> <p><b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> приобретут умения выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения по формированию правильной осанки, общеразвивающие и дыхательную гимнастику.</p>
---------	---	--	---	---	--

34	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с медленным бегом-по 30с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Проведи мяч" (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений, овладение логическими действиями контролирующими процесс.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать собственные действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, приобретение умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p><b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и физическим состоянием.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие упражнения и дыхательную гимнастику.</p>
----	--	--	---	--	--

35 (18)	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка и подвижные игры спортивной направленности. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Упражнения в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами. Медленный бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ускоренная ходьба. Дыхательные упражнения. Ведение мяча для мини-баскетбола вокруг стоек (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П	Ведение мяча (на материале баскетбола). Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями контролирующими процесс.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование и оценка действий направленных на правильность выполнения физических упражнений, ОФП.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, приобретение умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, развитие чувства ответственности за свои действия.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие и дыхательные упражнения</p>
---------	---	---	---	---	--

36	<p>Упражнения в ходьбе. Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Упражнения в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами. Медленный бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ускоренная ходьба. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Лёжа на правом боку, быстро приподнять и медленно опустить левую ногу, перевернувшись на другой бок, то же с правой ногой; лёжа на правом, а затем на левом боку поднять обе ноги, удерживать их несколько секунд; лёжа на спине согнуть ноги и сделать полу-мостик. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ)</p>	Ф	<p>Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> приобретут умения выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения по формированию правильной осанки, общеразвивающие и дыхательную гимнастику.</p>
----	--	--	---	--	---

37 (19)	<p>Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Общая физическая подготовка и подвижные игры Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Упражнения в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами. Медленный бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ускоренная ходьба. Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Кто дальше бросит"(СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	Г.П	<p>Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, овладение логическими действиями контролирующими процесс. <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать, организовывать и оценивать собственные действия в игровой деятельности. <b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью. <b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и физическим состоянием. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх, выполнять общеразвивающие и дыхательные упражнения.</p>
---------	---	--	-----	---	---

38	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Развитие физических способностей, скоростно - силовые упражнения, метание. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Упражнения в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами. Медленный бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ускоренная ходьба. Дыхательные упражнения. Метание маленького мяча в цель (8-10 м). Метание маленького мяча на дальность отскока (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П. И	Развитие скоростно-силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> умение вести диалог, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию. <b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, развитие чувства ответственности за свои действия. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические качества с предметами, без предметов общеразвивающие и дыхательные.
----	--	--	---------	---	--

39 (20)	Упражнения в ходьбе. Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Упражнения в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами. Медленный бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ускоренная ходьба. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Стоя в упоре на коленях, попеременно поднимать ноги, выпрямив в колене; стоя соединив руки (одна за головой, другая за лопатками в "замочек") медленно делать в этом положении несколько приседаний, то же, поменяв положения рук. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ).	Ф	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> приобретут умения выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения по формированию правильной осанки, общеразвивающие и дыхательную гимнастику.
---------	---	--	---	---	--



40	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Развитие физических способностей, скоростно-силовые, прыжковые упражнения, Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, перестроение в колонну по два, медленный бег (3-4 мин). Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с места с доставанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжок в длину с места с приземлением на одну ногу (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П	Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> умение вести диалог, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию. <b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, развитие чувства ответственности за свои действия. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять упражнения, развивающие физические качества с предметами, без предметов общеразвивающие и дыхательные.
----	--	--	---	--	--

41 (21)	Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Развитие физических способностей, скоростно-силовые, координационные упражнения, Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, перестроение в колонну по два, медленный бег (3-4 мин). Дыхательные упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с горки составленной из матов. Варианты челночного бега (3x5 м, с переноской кубиков, касанием линии ног, рукой). Восстановительные упражнения.	П.Г	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге, двух ногах, на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Развитие координационных качеств. Упражнение на расслабление мышц рук, ног, туловища в различных положениях.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> умение вести диалог, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию. <b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, развитие чувства ответственности за свои действия. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять упражнения, развивающие физические качества с предметами, без предметов общеразвивающие и для восстановления.
---------	--	--	-----	---	---

42	<p>Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба с различными движениями рук, перестроение в колонну по два, медленный бег (3-4 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. По двое, лёжа спиной друг к другу, упираясь ступнями, делать ногами вращательные движения-"велосипед"; стоя друг к другу спиной "сцепиться" руками, согнув руки в локтях, синхронно делать присед и подъём по команде, в этом положении передвижение приставными шагами боком 8-9 метров и обратно. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ)</p>	Г	<p>Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы.  <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера.  <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений.  <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений, упражнения по формированию правильной осанки и общеразвивающие.</p>
----	---	---	---	--	---

43 (22)	<p>Физические упражнения прикладного характера. Упражнения в ходьбе. Гимнастические упражнения прикладного характера, варианты лазанья. Развитие физических способностей, скоростно-силовые упражнения, общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба с различными движениями рук, перестроение в колонну по два, медленный бег (3-4 мин). Дыхательные упражнения. Обучение технике прыжка в длину с места и закрепление. Лазанье по гимнастической лестнице 4-6 реек (СмУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	П	<p>Прыжковые упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление препятствий с элементами лазанья, переползания, передвижения по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений, формирование действия моделирования.  <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.  <b>Коммуникативные:</b> формирование способов взаимодействия, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  <b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физкультуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы.  <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами развивать физические способности выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, дыхательную гимнастику.</p>
---------	---	---	---	--	--

44	<p>Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба, умеренный бег, бег, сгибая голени, бег высоко поднимая бедра (2мин). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Передача мяча в колоннах" (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	Г	<p>Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений правильно выполнять технические действия, оценивать эстетику движений в подвижных играх.  <b>Коммуникативные:</b> умение быть сдержанными, контролировать собственные эмоции; формирование способов позитивного взаимодействия в группах.  <b>Личностные:</b> осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.  <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, корректировку выполняемых движений и техники подвижных игр, приобретение умения правильно выполнять дыхательную гимнастику.</p>
----	---	--	---	---	--

45 (23)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики мышц поясничной области. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба, умеренный бег, бег, сгибая голени, бег высоко поднимая бедра, (2мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Пройти по линии ставя пятку к носку ноги стоящей впереди и обратно (спиной), ставя носок к пятке; то же с закрытыми глазами. Игра "Сороконожки". Две колонны, первый в колонне становится на четвереньки, а второй и последующие игроки держатся пальцами за голеностопы стоящего впереди; по сигналу - передвижение до финишной линии. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ)	Ф.Г	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие по формированию правильной осанки приобретут умение правильно выполнять дыхательную гимнастику.
---------	---	--	-----	---	--

46	Физические упражнения прикладного характера. Специальная физическая подготовка и корректирующие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба, умеренный бег, бег, согнув голени, бег высоко поднимая бедра (2мин). Дыхательные упражнения. Упражнения прикладного характера. Лазанье по гимнастической лестнице. Передвижение по горизонтали, вверх-вниз различными способами (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление , техники выполнения используемых упражнений, формирование действия моделирования. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов речевого взаимодействия, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, дыхательную гимнастику.
----	---	--	---	---	---

47 (24)	Физические упражнения прикладного характера. Специальная физическая подготовка и корректирующие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба, умеренный бег, бег сгибая голени, бег высоко поднимая бедра (2мин). Дыхательные упражнения. Упражнения прикладного характера. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. На гимнастической лестнице лазанье с поворотом кругом, спиной, в приседе (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление , техники выполнения используемых упражнений, формирование действия моделирования. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов речевого взаимодействия, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, дыхательную гимнастику.
---------	---	--	---	---	---

48	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для укрепления мышц стопы. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба, умеренный бег, бег сгибая голени, бег высоко поднимая бедра (2мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Стоя на одной ноге, другую взять за ступню и сгибая в коленном суставе оттянуть вверх-назад, то же с другой ногой; стоя на коленях, наклоны назад прогнувшись. Ходьба с поднятыми руками, переход на ходьбу на носках. Ходьба на внешней стороне стопы. Бег на носках на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ)	Ф	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы к учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие по формированию правильной осанки.
----	--	--	---	---	--

49 (25)	<p>Физические упражнения прикладного характера. Специальная физическая подготовка и корректирующие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Ускоренная ходьба 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения в висах. Смешанные висы: вис стоя, лёжа, присев. Движения рук и ног в смешанном виси (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	П	<p>Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы.  <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера.  <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы к учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений.  <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.  <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей для развития физических качеств, дыхания и формирования правильной осанки.</p>
---------	--	---	---	--	--

50	<p>Меры безопасности при занятиях физической культурой. Физические упражнения прикладного характера. Специальная физическая подготовка и корректирующие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Ускоренная ходьба 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения в висах. Переходы из смешанного виси в вис лёжа спереди (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	Ф	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельный анализ ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма; понимание техники выполнения разучиваемых упражнений.  <b>Регулятивные:</b> осознание и корректировка собственных действий, направленных на охрану здоровья и безопасность во время занятий.  <b>Коммуникативные:</b> формулирование и объяснение своих действий при выполнении упражнений; умение объяснять причины допущенных ошибок.  <b>Личностные:</b> проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ).  <b>Предметные:</b> научиться соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физ.культуры, передвигаться различными способами, выполнять корректирующие общеразвивающие и дыхательные упражнения.</p>
----	---	--	---	--	--

51 (26)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для укрепления мышц стопы. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ускоренная ходьба 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по обручу, канату. Ходьба на пятках. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения (СМУ).	Ф. П	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> умение формулировать вопросы к учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие по формированию правильной осанки.
---------	--	--	---------	---	--

52	Физические упражнения прикладного характера. Специальная физическая подготовка и корректирующие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ускоренная ходьба 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Акробатика. Обучение, закрепление техники кувирка вперёд, назад, "мост" из исходного положения, лёжа на спине (с помощью), стойка на лопатках (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические комбинации. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> понимание техники выполнения разучиваемых акробатических, гимнастических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формирование умения логически действовать при решении задач для достижения поставленных целей. <b>Коммуникативные:</b> формулирование и объяснение своих действий при выполнении упражнений; умение объяснять причины допущенных ошибок. <b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, развитие чувства ответственности за свои действия. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять упражнения по формированию правильной осанки, общеразвивающие и для правильного дыхания.
----	---	---	---	--	---

53 (27)	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и прыжки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ускоренная ходьба 8-10 шагов в сочетании с умеренным бегом 8-10 шагов (3 раза). Дыхательные упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки с высоты 50 см с правильным приземлением на маты, прыжки через скакалку с продвижением (СУ). Восстановительные упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П.Г	Прыжковые упражнения: прыжки на одной , двух ногах на месте и с продвижение; спрыгивание и запрыгивание. Упражнение на расслабление мышц. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> умение вести диалог, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию. <b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, развитие чувства ответственности за свои действия. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, с предметами, без предметов общеразвивающие и для восстановления.
---------	--	--	-----	---	---

54	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики плоскостопия. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Ходьба на наружных сводах стоп 30-40 с. Перекатывание с носка на пятку (10-15 раз). Приседание на всей ступне (6-8 раз). Ходьба с зажиманием пальцами ног карандашей. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ)	Ф.И	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексы. <b>Регулятивные:</b> формирование умений планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера. <b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов к учителю в процессе самостоятельного составления комплексов упражнений. <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие по формированию правильной осанки и дыхательную гимнастику.
----	--	--	-----	---	---



55 (28)	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и прыжки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на сложенные маты (70-8-см) в упор стоя на коленях с переходом в упор присев и соскок; прыжки через скамейку на месте на двух и одной ноге (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений с использованием разнообразных решений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов и дыхательную гимнастику.</p>
---------	--	--	---	---	---

56	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и прыжки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Прыжки по разметкам, с "кочки на кочку"; прыжки с места на точность приземления (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П. И	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений с использованием разнообразных решений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами выполнять общеразвивающие упражнения и дыхательную гимнастику.</p>
----	--	---	---------	---	---

57 (29)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Ходьба в сочетании с медленным бегом-по 30с. (3-4 раза). Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, повороты. Ходьба и повороты на рейке гимнастической скамейки. Схождение по наклонной скамейке. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке (20%). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П. И	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Специальная подготовка-равновесие. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений с использованием разнообразных решений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью. <b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие, по формированию правильной осанки и дыхательную гимнастику.
---------	--	---	---------	--	--

58	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Пионербол" (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений правильно выполнять технические действия, оценивать эстетику движений в подвижных играх. <b>Коммуникативные:</b> умение быть сдержанными, контролировать собственные эмоции; формирование способов позитивного взаимодействия в группах. <b>Личностные:</b> формирование навыка постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием и восстановительными процессами, дружелюбия и толерантности. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, корректировку выполняемых движений и техники подвижных игр, приобретение умения правильно выполнять дыхательную гимнастику.
----	--	---	---	--	--

59 (30)	Физические упражнения прикладного характера. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Упражнения с набивными мячами (1кг): подбрасывание и ловля, перекачивание друг другу руками и ногами сидя и лёжа (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение участвовать в диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, осознание её значения в достижении цели, развитие чувства ответственности за свои действия.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения развивающие физические качества с предметами и без предметов, общеразвивающие и дыхательную гимнастику.</p>
---------	---	---	---	---	---

60	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. На гимнастической скамейке ходьба, остановка, "ласточка" на правой и левой ногах. Ходьба выпадами, В положении стоя на скамейке ловля и броски мяча, то же в движении. Расхождение вдвоём на скамейке. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ).	П. И	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Специальная подготовка-равновесие. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений с использованием разнообразных решений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие, по формированию правильной осанки и дыхательную гимнастику.</p>
----	--	---	------	--	--

61 (31)	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Передал - садись" (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений правильно выполнять технические действия, оценивать эстетику движений в подвижных играх.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение быть сдержанными, контролировать собственные эмоции; формирование способов позитивного взаимодействия в группах.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием и восстановительными процессами, дружелюбия и толерантности.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, корректировку выполняемых движений и техники подвижных игр, приобретение умения правильно выполнять дыхательную гимнастику.</p>
---------	--	--	---	--	---

62	Физические упражнения прикладного характера. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Броски набивного мяча: от правого и левого плеча, двумя руками снизу и сверху из-за головы. Дыхательные упражнения (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П. И	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение участвовать в диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, осознание её значения в достижении цели, развитие чувства ответственности за свои действия.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения развивающие физические качества с предметами и без предметов, общеразвивающие и дыхательную гимнастику.</p>
----	---	---	------	---	---

63 (32)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Сидя верхом на гимнастической скамейке, выполнять различные движения руками и ногами, наклоны к правой и левой ступням. Имитация движения ног способом плавания "брас". Ходьба вперёд-назад на носках. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ).	Г.П	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений с использованием разнообразных решений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие, по формированию правильной осанки и дыхательную гимнастику.</p>
---------	--	---	-----	---	--

64	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка с предметами. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и упражнения на восстановление. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц (сидя на гимнастической скамейке) (СУ). Восстановительные упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Ф.И	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища в различных положениях. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с правилами отбора упражнений, изучение их и объединение в комплексы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать и технически правильно выполнять собственные двигательные действия, определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов к учителю по составлению комплексов упражнений.</p> <p><b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять упражнения с предметами на развитие физических качеств, на восстановление, дыхательные.</p>
----	--	---	-----	---	---

65 (33)	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и упражнения на восстановление. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Пионербол" двумя мячами (СмУ). Упражнения на восстановление. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища в различных положениях. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений правильно выполнять технические действия, оценивать эстетику движений в подвижных играх. <b>Коммуникативные:</b> умение быть сдержанными, контролировать собственные эмоции; формирование способов позитивного взаимодействия в группах. <b>Личностные:</b> формирование навыка постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием и восстановительными процессами, дружелюбия и толерантности. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, корректировку выполняемых движений, выполнять общеразвивающие упражнения для восстановления дыхания.
---------	--	---	---	---	---

66	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Корректирующие упражнения на гимнастической лестнице. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Вис спиной на гимнастической лестнице, разведение и сведение ног. Вис лицом к стенке, размахивание ногами вправо-влево. Из вися лицом к стенке опускаться, перехватывая руками рейки. Стоя боком, держась за рейку лестницы, выполнять махи ногами попеременно вперед и назад, а также в сторону. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СмУ).	Г.П	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений с использованием разнообразных решений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью. <b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие, по формированию правильной осанки и дыхательную гимнастику.
----	--	---	-----	---	---

67 (34)	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Игровые упражнения с мячом. Перебрасывание мяча в кругу вправо-влево, а также в шеренгах (СУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, технически правильно выполнять двигательные действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение участвовать в диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие ответственности за свои действия, формирование дружелюбия и толерантности.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальную деятельность в подвижных играх, выполнять общеразвивающие и дыхательные упражнения.</p>
---------	--	---	---	--	---

68	Развитие физических способностей-координационные упражнения. Специальная физическая подготовка и упражнения на расслабление. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Варианты челночного бега (3x5 м, с переноской кубиков, касанием линии ног, рукой) (СУ). Восстановительные упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П	Развитие координационных качеств. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища в различных положениях. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение участвовать в диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование исполнительной дисциплины, дружелюбия и толерантности.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения развивающие физические качества, с предметами и без предметов, упражнения для восстановления дыхания.</p>
----	--	--	---	--	--

69 (35)	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Пионербол" (НУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений правильно выполнять технические действия, оценивать эстетику движений в подвижных играх. <b>Коммуникативные:</b> умение быть сдержанными, контролировать собственные эмоции; формирование способов позитивного взаимодействия в группах.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием и восстановительными процессами, дружелюбия и толерантности.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, корректировку выполняемых движений и техники подвижных игр, приобретение умения правильно выполнять дыхательную гимнастику.</p>
---------	--	---	---	--	---

70	Физические упражнения прикладного характера. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Упражнения с набивными мячами (1кг): подбрасывание и ловля, перекачивание друг другу руками и ногами сидя и лёжа (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение участвовать в диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, осознание её значения в достижении цели, развитие чувства ответственности за свои действия.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения развивающие физические качества с предметами и без предметов, общеразвивающие и дыхательную гимнастику.</p>
----	---	---	---	---	--



71 (36)	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. На гимнастической скамейке ходьба, остановка, "ласточка" на правой и левой ногах. Ходьба выпадами, В положении стоя на скамейке ловля и броски мяча, то же в движении. Расхождение вдвоём на скамейке. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. (СМУ).	П. И	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Специальная подготовка-равновесие. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений с использованием разнообразных решений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта. <b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью. <b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы. <b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие, по формированию правильной осанки и дыхательную гимнастику.
---------	--	---	---------	--	--

72	Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Передал - садись" (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г	Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений правильно выполнять технические действия, оценивать эстетику движений в подвижных играх. <b>Коммуникативные:</b> умение быть сдержанными, контролировать собственные эмоции; формирование способов позитивного взаимодействия в группах. <b>Личностные:</b> формирование навыка постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием и восстановительными процессами, дружелюбия и толерантности. <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, корректировку выполняемых движений и техники подвижных игр, приобретение умения правильно выполнять дыхательную гимнастику.
----	--	--	---	--	--

73 (37)	Физические упражнения прикладного характера. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Броски набивного мяча: от правого и левого плеча, двумя руками снизу и сверху из-за головы. Дыхательные упражнения (СМУ). Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	П. И	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение участвовать в диалоге, слушать других, использовать в своей речи физкультурно-спортивную терминологию.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование исполнительской дисциплины, осознание её значения в достижении цели развития чувства ответственности за свои действия.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения развивающие физические качества с предметами и без предметов, общеразвивающие и дыхательную гимнастику.</p>
---------	---	---	------	---	--

74	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.	Ходьба с различными движениями рук, умеренный бег (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Сидя верхом на гимнастической скамейке, выполнять различные движения руками и ногами, наклоны к правой и левой ступням. Имитация движения ног способом плавания "брас". Ходьба вперёд-назад на носках. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	Г.П	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.	<p><b>Познавательные:</b> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений с использованием разнообразных решений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать собственные действия, внося коррективы с учётом оценки преподавателя и на основе собственного наработанного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p><b>Личностные:</b> формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы.</p> <p><b>Предметные:</b> научиться выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, упражнения общеразвивающие, по формированию правильной осанки и дыхательную гимнастику.</p>
----	--	--	-----	---	--

75 (38)	<p>Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка с предметами. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-упражнения на восстановление. Специальная физическая подготовка-дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на все группы мышц (сидя на гимнастической скамейке) (СУ). Восстановительные упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	Ф. И	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища в различных положениях. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ознакомление с правилами отбора упражнений, изучение их и объединение в комплексы.  <b>Регулятивные:</b> приобретение умений организовывать и технически правильно выполнять собственные двигательные действия, определять наиболее эффективные способы достижения результата и внесения необходимых дополнений индивидуального характера.  <b>Коммуникативные:</b> формулирование вопросов к учителю по составлению комплексов упражнений.  <b>Личностные:</b> овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие. <b>Предметные:</b> научиться выполнять упражнения с предметами на развитие физических качеств, на восстановление, дыхательные.</p>
---------	---	--	------	--	---

76	<p>Физические упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка-подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка-упражнения на восстановление. Специальная физическая подготовка и дыхательные упражнения.</p>	<p>Ходьба в сочетании с умеренным бегом, ходьба -30с. Бег -25с (2-3 раза). Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Пионербол" двумя мячами (СМУ). Упражнения на восстановление. Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.</p>	Г	<p>Проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища в различных положениях. Общеразвивающие упражнения. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений. <b>Регулятивные:</b> приобретение умений правильно выполнять технические действия, оценивать эстетику движений в подвижных играх. <b>Коммуникативные:</b> умение быть сдержанными, контролировать собственные эмоции; формирование способов позитивного взаимодействия в группах.  <b>Личностные:</b> формирование навыка постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием и восстановительными процессами, дружелюбия и толерантности.  <b>Предметные:</b> научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, корректировку выполняемых движений, выполнять общеразвивающие упражнения для восстановления дыхания.</p>
----	---	--	---	--	--

## Ресурсное обеспечение Подвижные игры

### **Воробушки-попрыгунчики**

На площадке обозначен круг. В центре круга водящий – «ворона». За линией круга все играющие – «воробьи». Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. «Ворона» старается осалить «воробушка», когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.

### **Класс, смирно!**

Играющие стоят в одной шеренге, учитель, стоя лицом к играющим подаёт команды. Команду нужно выполнять только в том случае, если учитель начал её со слова «класс». Тот кто ошибся делает шаг вперёд, но продолжает играть. В игре отмечаются две ошибки: выполнил команду без предварительного слова «класс» и не выполнил команду правильно поданную. Таким образом, отсеиваются «ушагавшие» и отмечаются победителями – оставшиеся на месте.

### **Быстро по местам**

Учащиеся стоят в шеренге. По команде учителя «разойдись!» разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют. Звучит команда «быстро по местам!» - все должны занять свои места в шеренге. Победители – быстро занявшие места в шеренге.

### **Вызов номеров**

Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Рассчитываются в командах по порядку. Линия финиша чертится в двух метрах от старта. Впереди каждой колонны, в 10-15м. ставится по булаве, стойке. Учитель вызывает игроков по номерам произвольно. Команда, прибежавшая первой, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше всех очков. Рекомендуется перед игрой, проверить, как дети запомнили свои номера.

Видоизменяют игру за счёт доп. препятствий: скамейки гимнастические – надо перепрыгивать; обручи гимнастические на подставках – надо пролезать; булавы или стойки – надо обегать, и т.д.

В начале игры оговариваются правила: игроки выбегают с правой стороны колонны, финиширую – придерживаются правой стороны. После выполнения задания, стоять и ждать повторного вызова.

### **Невод**

Двое из играющих рыбаки, остальные рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их свободными руками.

Пойманные рыбки становятся рыбаками – невод увеличивается. Ловля продолжается, пока не останется 2-3 не пойманные рыбки. Во время ловли невод не должен разрываться.

### **Подвижная цель**

Дети, в 2-3 шагах друг от друга, образуют большой круг. В середине круга стоит водящий. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть в водящего. Водящий должен перемещаться так, чтобы в него не попали мячом. Кто попал в водящего – сам становится им. За черту не заступать, мяч с отскока от пола не считается. Пойманный водящим мяч не считается. Игру можно проводить в виде командных соревнований (более двух кругов).

## **Рациональное дыхание**

Дети, занимающиеся в СМГ, должны быть обучены правильному дыханию. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию нужно в статических положениях и во время движения. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сжатию диафрагмы всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений как: смешанные висы, упоры и т.д. обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

Обучение рациональному дыханию способствует:

1. быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы.
2. улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме.
3. повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам.
4. общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При незначительных нагрузках вдох делают через нос, а выдох через рот. При интенсивных нагрузках – вдох делают через рот. С первых уроков обучать рациональному дыханию, используя простые упражнения: вдох носом, выдох ртом; вдох и выдох носом; дыхание при различных движениях руками во время приседаний и полуприседаний; при выполнении поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе, с различной вариацией вдохов и выдохов (3х3 4х4 2х2 2х3 3х4). Обратит внимание: чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения снижают нагрузку.

### **Примерный комплекс дыхательных упражнений в статическом положении**

Между всеми ДУ 10-15 сек обычное дыхание.

1. Медленный глубокий вдох носом, затем медленный полный выдох ртом (2 повтора)
2. Медленный глубокий вдох носом, затем быстрый выдох ртом (3 повтора)
3. Быстрый вдох ртом и медленный выдох носом (3 повтора)
4. Пять небольших резких вдохов носом с задержкой между вдохами на 1 сек, затем медленный выдох ртом (3 повтора).

5. Глубокий вдох ртом, затем пять небольших резких выдохов носом с задержкой между выдохами на 1 сек, остаточный воздух выдохнуть ртом (3 повтора).
6. Медленный глубокий вдох носом, затем пауза и полный выдох ртом (2 повтора).

### **Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова.**

Состоит из трёх групп упражнений:

**ГРУППА 1** (улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости)

1. Сомкнуть веки глаз на 3-5 сек, затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать глазами 10-15 сек, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 сек.
3. Сомкнуть веки глаз и указательным пальцем соответствующей руки помассировать их круговыми движениями в течение 1 мин.
4. Сомкнуть веки глаз и тремя пальцами соотв. руки слегка надавливать на глазные яблоки через веки в течение 1-3 сек; повтор 3-4 раза.
5. Прижать указательными пальцами каждой руки кожу соотв. Надбровной дуги и закрыть глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; 6-8 повторов.

**ГРУППА 2** (укрепление мышц)

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторить 8-12 раз.
2. Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно; 8-10 повторов
3. Медленно переводить взгляд вправо-вверх, влево-вниз и обратно; после этого работаем по другой диагонали влево-вверх, вправо-вниз; 8-10 повторов
4. Круговые движения глазами в одном и другом направлении 4-6 повторов.

**ГРУППА 3** (улучшение аккомодации). Упражнения из положения стоя.

1. Смотрим вперёд двумя глазами 2-3 сек., затем переводим взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 см. и через 3-5 сек. опустить руку. 10-12 повторов.
2. Обоими глазами смотреть 3-5 сек. на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнёт двоиться; 6-8 повторов.
3. Обоими глазами смотреть 3-5 сек. на указательный палец правой руки, вытянутый перед лицом, после чего прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5 сек, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делать, закрывая правой рукой правый глаз: повторить 6-8 раз.
4. «Метка на стекле». Находясь в 30-35 см от окна прикрепить к нему круглую цветную метку D 3-5 мм на уровне глаз, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации любой объект. Смотреть не снимая очков обоими глазами

на метку, затем на объект по 2 сек. Так и переводить взор. В первые два дня 5 мин., в остальные по 7 мин. Повторять систематически, с перерывами 10-15 дней. Можно выполнять двумя и одним глазом.

## Упражнения на расслабление

необходимы для восстановления организма.

1. Стоя прямо, выполнить глубокий вдох с 3-5 сек. задержкой дыхания и одновременно напрячь отдельные мышцы или мышечные группы, затем выдох вместе с расслаблением мышц.
2. Стоя прямо, поднять руки вверх, опускать расслабленные руки через стороны, наклоняясь вперёд и пассивно раскачивая скрещивать руки перед собой.
3. Стоя прямо поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на несколько секунд, затем расслабить кисти, одновременно «уронив» руки.
4. Стоя ровно, руки вверх «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полу-наклоном вперёд выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.
5. Лёжа на спине, делая глубокий вдох, напрячь все мышцы тела, задержать на несколько секунд дыхание, сделать выдох и расслабиться.
6. Лёжа на спине руками обхватить согнутые в коленях ноги, выполнить раскачивание вперёд-назад.
7. Сидя и держа руки на коленях расслабить все мышцы, затем напрячь, после чего последовательно расслаблять мышцы живота, спины, шей, рук.
8. Так же для расслабления и восстановления используют аутотренинг, который проводят лёжа, или сидя с использованием лёгкой музыки на фоне которой преподаватель, используя воображение учащихся, говорит текст, направленный на релаксацию и отдых.

## Самомассаж

Вначале необходимо рассказать об лимфатических узлах, их расположении и о запрете на их массаж (только по ходу лимфоузлов).

Правила таковы:

1. шею массируют от головы к плечевым суставам
2. поясницу массируют по направлению к спине

3. спину массируют от позвоночника в стороны и от таза вверх к шее
4. грудную клетку от центра в стороны, ближе к подмышечным впадинам
5. ноги массируют от стоп до коленного сустава, до паха, не касаясь лимфатических узлов
6. руки массируют от кисти к локтю и далее от локтя к подмышечной впадине.

Приёмы самомассажа:

1. Поглаживание – им начинают и заканчивают процедуру. Выполняется ладонью, или двумя. Массирующие руки скользят по коже но не сдвигают её. Поглаживание осуществляют прямолинейно или кругами.
2. Разминание – воздействие должно быть совершенно безболезненным, но в то же время глубоким, чтобы повысить тонус мышц и улучшить кровообращение.
3. Вибрация – наиболее сложный приём самомассажа. Этот приём активизирует кровообращение и стимулирует обмен веществ. Она выполняется фалангами одного или нескольких пальцев, одной или обеими руками.

Сочетание этих приёмов позволяет достичь наибольшего положительного эффекта. Самомассаж делается чистыми и тёплыми руками, с максимальным расслаблением мышц. Массаж не должен вызывать болезненных ощущений. Если он выполняется правильно – появляется ощущение тепла и расслабленности. Сначала массаж делают легко, мягко, затем постепенно увеличивают силу воздействия. Каждый приём массажа повторяется 3-6 раз. Общее время массажа не должно превышать 10 мин.



## Литература

1. Булич. Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г.Булич – М., 1996.
2. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к СМГ / под ред. Д.м.н. М. Д. Рипы. – 1988
3. Письмо министерства образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» (№13-51 -263/13 от 31.10.2003г.)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и методические рекомендации о введении третьего часа физ-ры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.
5. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е.С.Савинов. – М.: Просвещение, 2012.
6. Программа по физ-ре для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для 1 – 11 классов с комплексом методик, рассчитанных на два стандартных урока в неделю и один дополнительный час занятий / под ред. А.П. Матвеева. – М., 2006.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373.
8. Цилина, М.В. Особенности занятий физической культурой школьников с ослабленным здоровьем / М.В. Цилина. – Пенза, 2007.