

**УТВЕРЖДАЮ.**  
Директор ГБОУ школы-интерната им. И.Е.Егорова

31 августа 2018 г.

Е.В. Попова



**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

30 августа 2018 г.

Н.А. Востродымова

**РАССМОТРЕНО**

на заседании объединения  
учителей начальных классов

Протокол №1

от 23 августа 2018 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

для обучающихся с задержкой психического развития

4 класс

**г.о. Новокуйбышевск  
2018-2019 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с задержкой психического развития основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

*Общей целью* изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

*Задачи конкретизируются следующим образом:*

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.
- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

**Планируемые результаты по учебному предмету «Физическая культура»**

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки

**По учебному предмету «Физическая культура» обучающийся научится**

**(обязательный минимум содержания):**

- правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами, по канату произвольным способом на высоту до 1,5 м;
- прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе до 1 км (без учета времени);
- пробегать дистанцию 30 м на результат, выполнять, прыжок в длину с места на результат, метать на дальность удобной рукой на результат.

**По учебному предмету «Физкультурное воспитание» обучающийся**

**получит возможность научиться**

**(максимальный объем содержания учебного курса):**

- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять со страховкой стойку на лопатках перекатом назад из упора присев и кувырок назад из упора присев до упора присев;

Бег 30 м с высокого старта	6,8—5,8 с	7,0—6,0 с
Прыжок в длину с места	120—180 см	110—170 см
Прыжок в длину с разбега	180—220 см	170—200 см
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах (1 км)	Без учета времени	

Учебные нормативы. 4 класс

## Обязательный минимум содержания по учебному предмету

### «Физическая культура»

#### Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки фи (культуры))

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Нормальное дыхание при длительных физических нагрузках (Бег, ходьба на лыжах). Значение и важность правильного Выбора здоровой пищи и регулярных физических упражнениях. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения (34 ч)

**Ходьба:** разновидности ходьбы (на носках, на пятках, прогнувшись; в полуприседе и в приседе); с высоким подниманием бедра; обычная и на носках в коридоре шириной до 100 см; с изменением направления; в разных построениях.

**Бег:** широким шагом; наперегонки в парах и группами; равномерный медленный; в чередовании с ходьбой (15 м — ходьба, 25 м — бег); с ускорением.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Занимай свои места!», «Ходьба гуськом», «Мыши и кот», «Птицы в гнездах», «Поезд», «Сумей догнать!», «Вызов номеров».

**Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастической скамейке с заданиями; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы высотой до 25 см; повороты на скамейке направо, налево; приседание на скамейке и переход в упор присев.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Переправа», «Через ручей», «Повернись — не упади!», «Стоп!».

**Лазанье:** на четвереньках по наклонной плоскости гимнастической скамейки, установленной под углом до 30°, вверх; подползание под шнур, ширина\*, 40 см); перелезание через предметы (лазанье по гимнастической стенке способами; лазанье по канату на высоту до 1,5—2 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Смелые верхолазы», «Не оставайся на полу!», «Ловля обезьян».

**Прыжки:** прыжки на месте на обеих ногах на 90° и 180°; с высоты (до 70 см) с применением матов; впрыгивание на мягкое препятствие 50 см); перепрыгивание через препятствия ши сотой до 25 см; прыжки через короткую.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Куры», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», эстафеты с прыжками.

**Упражнения с большим мячом:** подбрасывание вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча по кругу вправо, влево; перебрасывание мяча на расстоянии 3—4 м способами снизу, из-за головы, ведение мяча в ходьбе.

**Упражнения с малым мячом:** подбрасывание мяча, ловля его одной рукой; отбивание мяча двумя руками, од кой; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии I ловля мяча после дополнительного движения (хлопок перед грудью, за спиной).

**Метание:** метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель (1 x 1 м) на высоте до 3 м, с расстояния до 6 м; м малого мяча и мешочка с песком в горизонтальную цель (и на цели до 2 м), с расстояния до 8 м; метание мяча и других предметов на дальность по коридору шириной до 10 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дольше не уронит?», «Передача мячей в шеренгах», «Переброска мячей», «Мяч через верёвочку», «По наземной мишени», «Сбей булаву!», «Вертикальная мишень», «Охотники и утки».

### **Дифференцированная двигательная деятельность**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** положение рук к плечам, перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении туловища вперед с различными движениями, влево со скольжением рук вдоль туловища

**Ориентировки и строевые упражнения:** целью самих учащихся и по ориентированию «И одной шеренги в две (по распоряжению ИМ\*) И колонны по одному; повороты направо, смыкание и размыкание в шеренге, Щипаному. Выполнение команд «Шире шаг!», «На 1—2-й рассчитайся!»),

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстро Ищущий командира!», «Слушай сигнал!».

**Гимнастика:** выполнение команд с заданным музыкальным сопровождением.

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с понижением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, нами из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; т е, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги; для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на поясе, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать | топы вправо, влево; для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе, с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное в локте правой руки и согнутой в колене леип рот; профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рун клетке пальцами вперед, отвести локти назад клониться вперед со ступенчатым выдохом и сильными нажимами кистей рук на ребра с **произнесен oo-oo-oo**; стоя на четвереньках, голову приподнять, прогнуть в пояснице — вдох, голову опустить, **О** гнуть дугой вверх — продолжительный выдохом звуков **ф-pp-ф-pp**; имитационные упражнений произнесением звуков на выдохе; для формирования движений пальцев рук: любые комплексы пальчиковой гимнастики.

**Лыжная подготовка:** перестроение из шеренги ; повороты на месте вокруг носков лыж; переде ступающим и скользящим шагом по учебной ЛЫЖНЕ| с пологого склона и подъем на склон наискось и прими сенкой»; передвижение в медленном темпе до 1 км.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Лыжник», «Лыжная эстафета», «Кто быстрее?», «Конвейер».

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Караси и карпы», «Охотники и утки», «Водолазы», «Смелые ребята».

## Элементы спортивной деятельности

### Сведения о спорте

Понимание спортивных терминов, использование их и речи (виды спорта, спортивные площадки, спортсмены). Знание и выполнение элементарных правил некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), знание элементарных правил проведения соревнований.

**Игровые задания с элементами спортивных игр.** Баскетбол: «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Вперед-назад», «Борьба за мяч»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази цель!», «Послушный мяч», «Кто больше?».

### **Прыжки**

Ходьба с замедлением и ускорением; ходьба с высоким подниманием бедра, на носках; высота до 30 м на скорость в парах; бег в умеренном темпе. Сочетание с ходьбой до 5 мин. Игры: «Мышеловка», «Мы веселые ребята».

Прыжки на месте на обеих ногах с поворотом, прыжки ноги скрестно, ноги врозь; прыжки на результат; прыжки в длину с разбега (6—7 м); прыжки в высоту с места и с прямыми ногами, с мягким приземлением (высота веревочки 1М).

**Подвижные игры:** «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Поймай комара!».

**Метание:** метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на результат способом из-за головы; метание| ином иного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 5—6 м.

**Подвижные игры:** «Брось за флажок!», «Мяч водящего», «Охотники и зайцы».

### Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ урока	Изучаемая тема	Кол-во часов	Дата проведения	Знания и умения, отрабатываемые на уроке	Средства обучения	Формы организации урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений	Коррекционные задачи
<b>Лёгкая атлетика 21</b>								
1-3	Значение здоровой пищи. Бег 30м.	3		Л/а упражнения: с захлестами голени, подниманием бедра, прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места.  Ускорение 2х10м. Ориентировка в пространстве. Упражнения на координацию движений.  Высокий старт. Бег 30м. Эстафета без предмета.	Рулетка	Комбинированный урок.	Подпись в журнале ТБ. Беседа.	Расширение кругозора.  Развитие выносливости.
4	Здоровый образ жизни. Бег 30м.	1		Здоровый образ жизни.  Л/а упражнения.  Прыжки в длину с разбега. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30м. Эстафета без предмета.	Рулетка. Секундомер.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие скоростных способностей.
5	Бег 1000м.	1		Значение правильного выбора	Рулетка. Секундомер	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа.	Расширение кругозора.



				здоровой пищи и регулярных физических упражнений. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в длину с разбега. Строевые упражнения. Бег 1000м без учёта времени. Пространственные ориентировки.				Развитие скоростных способностей.
6	Бег 30м.	1		Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Прыжки в длину с разбега. Высокий старт. Бег 30м с низкого старта. Эстафета круговая.	Рулетка. Секундомер.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие координации движений.
7-8	Бег 60м. Прыжки в длину с места.	2		Л/а упражнения. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега. Низкий старт. Бег 60м. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две.	Рулетка. Секундомер. Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Сдача норматива по прыжкам в длину.	Развитие скоростной выносливости

9-10	Бег 1000м.	2		<p>Метание мяча с разбега на дальность.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Перестроение в круг из колонны по одному.</p> <p>Высокий старт. Бег 1000м.</p> <p>Игра «Мяч капитану».</p>	<p>Секундомер.</p> <p>Мячи для метания.</p>	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие общей выносливости.
11-12	Метание мяча на дальность.	2		<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание мяча на дальность с разбега.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Прыжки через скакалку за 30с</p>	<p>Мячи для метания.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие двигательных качеств.
13	Эстафета.	1		<p>Бег 30м с низкого старта.</p> <p>Строевые упражнения: повороты на месте переступание.</p> <p>Эстафета 4х60м.</p>	<p>Секундомер.</p> <p>Эстафетные палочки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие скоростных качеств.
14-15	Челночный бег	2		<p>Строевые упражнения: повороты на месте переступание.</p> <p>Челночный бег 3х10м.</p>	<p>В\б мяч.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие быстроты.

				Игра «перестрелка»				
16-17	Разбег.	2		<p>Правильное дыхание во время занятий.</p> <p>Правила безопасности на уроках.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Прыжки в высоту способ «Перешагивание» с трех шагов разбега. Разбег.</p> <p>Упражнения на укрепление свода стопы.</p> <p>Строевые и пространственные упражнения. Смыкания, размыкания в шеренге.</p>	<p>Маты, Планка.</p> <p>Стойки.</p>	Комбинированный урок.	Демонстрация.	Формирование осанки
18	Отталкивание.	1		<p>Строевые упражнения: смыкание, размыкание в колонне по одному.</p> <p>Прыжки в высоту способ «Перешагивание» с трех шагов с разбега.</p> <p>Отталкивание.</p>	<p>Маты, Планка.</p> <p>Стойки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Формирование свода стопы
19	Фаза «Полёта».	1		<p>ОРУ с мешочками на голове. Для укрепления свода стопы: сидя на скамейке – продольно, руки на поясе, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы вправо, влево.</p> <p>Строевые упражнения.</p>	<p>Маты, Планка.</p> <p>Стойки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие двигательных качеств.

				<p>Выполнение команд: «Чаще шаг!».</p> <p>Прыжки в высоту способ «Перешагивание».</p> <p>Фаза «Полёта».</p>				
20	Отталкивание.	1		<p>Упражнения для укрепления свода стопы: сидя на скамейке – продольно, руки на поясе, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы вправо, влево.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Шире шаг!».</p> <p>Прыжки в высоту способ «Перешагивание» с трех шагов разбега. Отталкивание.</p>	<p>Маты,</p> <p>Планка.</p> <p>Стойки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Формирование свода стопы
21	Приземление.	1		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Упражнения ля укрепления свода стопы: ходьба на пятках, носках.</p> <p>Прыжки в высоту способ «Перешагивание» с трех шагов разбега.</p> <p>Приземление.</p>	<p>Маты,</p> <p>Планка.</p> <p>Стойки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных способностей.

<b>Спортивные игры 7 часов</b>								
22-25	Пионербол Правила игры. Техника игровых действий	4		ОРУ с мешочками на голове стоя на пеньке. Строевые упражнения. Бег до 3 мин. Подача, ловля, передача мяча, блок,	Мешочки. В\б мяч.	Комбинированный урок.	Демонстрация.	Развитие предметной ловкости
26-28	Учебная игра. Практика судейства. Тактика игровых действий	3		Нападающий удар. Правила игры. Судейство. Учебная игра «Пионербол».	Мешочки. В\б мяч.	Комбинированный урок.	Демонстрация.	Развитие предметной ловкости
<b>Гимнастика 18 часов</b>								
29-30	Правила безопасности. Акробатика.	2		Правила безопасности на уроках. Строевые упражнения. Ориентировка в пространстве. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках, перейти на наклонную скамейку. Спустить на животе головой вниз. Висы. Упоры. Лазанье по канату в три приема.	«Бревно». Маты. Гантели. Гимнастические палки. Инструк-ные карточки. Жетоны.	Комбинированный урок.	Обучение	Развитие гибкости

				Акробатика. Кувырок вперед из упора присев. Упражнения с гимнастическими палками.				
31	Висы. Упоры.	1		ОРУ с обручами. Включить упражнения для формирования осанки: ходьба с предметами на голове. Равновесие по наклонной скамейке подтянуться на руках, лежа на животе. Канат. Акробатика. Кувырок вперед. Упражнения с мячами. Висы. Упоры.	«Бревно». Маты. Гантели. Инструк-ные карточки. Жетоны. Мячи. Обручи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Формирование осанки.
32-34	Лазанье по канату.	3		Ориентировка в пространстве. Равновесие: ходьба по бревну прямо и боковыми приставными шагами, перешагивая через предметы, поворот на бревне в приседе, ласточка вдоль бревна. Спуск по наклонной скамейке на животе, сидя ноги врозь, угол ноги вместе. Соскок.	«Бревно». Маты. Гантели. Инструкционные карточки. Жетоны. Мячи. Обручи.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Развитие силовых способностей. Формирование осанки.

				<p>Канат. Висы.</p> <p>Акробатика. Кувырок вперед из упора присев в упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках. Упражнения с обручами.</p>	Канат.			
35-37	Опорный прыжок	3		<p>Упражнения на осанку с грузом на голове.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, руки на поясе.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Лазанье по канату в три приема.</p> <p>Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.</p> <p>Упражнения с мячами. Опорный прыжок «Согнув ноги».</p> <p>Игра «Акробаты».</p>	<p>Мешочки.</p> <p>«Бревно».</p> <p>Маты.</p> <p>Гантели.</p> <p>Инструк-ные карточки.</p> <p>Жетоны.</p> <p>Мячи.</p> <p>Канат.</p> <p>«Козёл».</p>	Комбинированный урок.	<p>Наблюдение.</p> <p>Демонстрация.</p>	Развитие гибкости
38-39	Упражнения на бревне.	2		<p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Упражнения на бревне.</p> <p>Приседание на бревне, переход в упор присев. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок вперед, назад.</p> <p>Упражнения с мячами сидя на</p>	<p>«Бревно».</p> <p>Маты.</p> <p>Гантели.</p> <p>Инструк-ные карточки.</p> <p>Жетоны.</p> <p>Мячи.</p>	Комбинированный урок.	<p>Наблюдение.</p> <p>Демонстрация.</p>	Формирование правильной осанки, свода стопы.

				<p>пеньке.</p> <p>Опорный прыжок «Согнув ноги».</p> <p>Игра «Карлики и великаны».</p>	<p>Канат.</p> <p>Гимнастические палки.</p> <p>«Козёл».</p>			
40	Упражнения со скакалкой.	1		<p>Упражнения на бревне. Поворот в приседе на 180°, равновесие, вдоль и поперек бревна. Спуск на животе по наклонной скамейке.</p> <p>Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Опорный прыжок «Ноги врозь».</p>	<p>«Бревно».</p> <p>Маты.</p> <p>Гантели.</p> <p>Инструкционные карточки.</p> <p>Жетоны.</p> <p>Мячи.</p> <p>Канат.</p> <p>Скакалки.</p> <p>«Козёл».</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие гибкости
41	Упражнения с гимнастической палкой.	1		<p>Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Упражнения на бревне.</p> <p>Лазанье по канату в три приема.</p>	<p>«Бревно».</p> <p>Маты.</p> <p>Гантели.</p> <p>Инструкционные карточки.</p> <p>Жетоны.</p> <p>Мячи.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие силовых способностей.



				<p>Акробатика.</p> <p>Мост, кувырки, стойка на лопатках.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Висы.</p> <p>Опорный прыжок «Согнув ноги».</p> <p>Игра: «День,ночь»</p>	Канат.			
42-44	Лазанье по канату.	3		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Лазанье по канату.</p> <p>Упражнения на бревне: равновесие, повороты.</p> <p>Акробатика. Мост, кувырки, стойка на лопатках, равновесие.</p> <p>Упражнения с мячами.</p> <p>Висы. Упражнения на силу рук.</p>	<p>«Бревно».</p> <p>Маты.</p> <p>Гантели.</p> <p>Инструк-ные карточки.</p> <p>Жетоны.</p> <p>Мячи.</p> <p>Канат.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие силовых способностей
45-46	Упражнения на бревне.	2		<p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения на осанку. С грузом на голове, ходьба на пятках.</p> <p>Упражнения на бревне. Поворот в приседе на 180°, равновесие,</p>	<p>«Бревно».</p> <p>Маты.</p> <p>Гантели.</p> <p>Инструк-ные карточки.</p> <p>Жетоны.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Формирование правильной осанки.

				<p>вдоль и поперек скамейки.</p> <p>Лазанье по канату в три приема.</p> <p>Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост.</p>	<p>Мячи.</p> <p>Канат.</p> <p>Гимнас-кие палки.</p>			
<b>Подвижные игры 3 часа</b>								
47-49	<p>Ведение мяча с остановкой.</p> <p>Эстафета с элементами баскетбола.</p>	3		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Ведения, передачи, ведение два шага бросок.</p> <p>Ведение мяча с остановкой в шаге и бегом. Эстафеты с б/б мячами, с предметами.</p>	Б\б мячи.	Комбинированный урок.	<p>Наблюдение.</p> <p>Демонстрация.</p>	Развитие предметной ловкости.
<b>Спортивные игры 4</b>								
50-53	<p>Подача мяча в «Пионерболе».</p> <p>Тактика атаки.</p> <p>Тактика защиты</p>	4		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Подача, ловля, блок, нападающий удар.</p> <p>Знать правила игры.</p> <p>Учебная игра «Пионербол».</p>	В\б мяч.	Комбинированный урок.	<p>Наблюдение.</p> <p>Демонстрация.</p>	Развитие предметной ловкости
<b>Лыжная подготовка 20</b>								

54-56	Правильное дыхание при ходьбе на лыжах. Повороты.	3		Правила безопасности при ходьбе на лыжах и о правильном дыхании.  Повороты вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 500м в среднем темпе.  Скользкий шаг.  Игра «Быстрый лыжник».	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение. Демонстрация.	Расширение кругозора.  Развитие скоростной выносливости.
57-60	Правила безопасности. Повороты.	4		Виды лыжного спорта. Закрепить повороты на месте, вокруг носков лыж. Передвижение по учебному кругу ступающим шагом. Спуск в стойке лыжника. Прохождение дистанции 500м Игра «Быстрый лыжник».	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.	Расширение кругозора  Развитие координационных способностей
61-62	Спуск, подъем.	2		Повороты вокруг пяток лыж. Спуск, подъем «Ёлочкой». Эстафета круговая. Дыхательные упражнения. Прохождение дистанции 800м.	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Демонстрация.	Развитие общей выносливости.
63	Эстафета.	1		Ступающий шаг. Прохождение дистанции 800м.	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных

				<p>Включить подъем на склон ступающим шагом.</p> <p>Спуск в стойке лыжника.</p> <p>Усложнить круговую эстафету.</p>				способностей
64	Попеременный двухшажный ход.	1		<p>Совершенствование ступающего шага в подъеме на склон.</p> <p>Линейная эстафета с предметами.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Демонстрация.	Развитие скоростных способностей.
65	Подъем.	1		<p>Подъем наискосок «лесенкой».</p> <p>Эстафета с предметами.</p> <p>Прохождение дистанции 800м.</p>	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие общей выносливости.
66	Эстафета.	1		<p>Совершенствование скользящего.</p> <p>Подъем наискосок «лесенкой».</p> <p>Линейная эстафета с предметами без палок. Включить склон.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км, в среднем темпе.</p>	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие силовых способностей

67-68	Прохождение дистанции.	2		Скользкий шаг. Закрепить подъем «лесенкой» наискось Закрепить прямой подъем «Ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км. Игра «Кто быстрее?».	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие общей выносливости
69-71	Скользкий шаг.	3		Скользкий шаг. Прямой подъём «Лесенкой». Совершенствование спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 1км в среднем темпе. Игра «Я салка».	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие общей выносливости
72-73	Скользкий шаг.	2		Скользкий шаг. Повороты на месте. Игра «Быстрый лыжник».	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных способностей.
<b>Спортивные игры 4 часа</b>								
74-77	Совершенствование владения мячом.	4		Строевые упражнения. Профилактические и	В\б мяч.	Комбинированный урок.	Демонстрация.	Развитие предметной

	Учебная игра			<p>коррекционные упражнения.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в круг.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Упражнения с мячами в парах.</p> <p>Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой.</p> <p>Совершенствование подачи мяча.</p> <p>Игра «Пионербол».</p>				ловкости.
--	--------------	--	--	---	--	--	--	-----------

**Подвижные игры 3 часа**

78-80	<p>Эстафета.</p> <p>Совершенствование навыков владения баскетбольным мячом</p>	3		<p>Строевая подготовка.</p> <p>Совершенствование ведения мяча, броски мяча от груди двумя руками, из-за головы двумя руками.</p> <p>Эстафета с б/б мячами.</p> <p>Эстафета с предметами.</p> <p>Игра «Перестрелка».</p>	<p>Б\б мячи.</p> <p>В\б мяч.</p> <p>Скакалки.</p> <p>Обручи.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных способностей.
-------	--	---	--	---	--	-----------------------	-------------	--

**Лёгкая атлетика 22**

81	<p>Виды закаливания.</p> <p>Челночный бег 3x10</p>	1		<p>Виды закаливания, ориентировка в пространстве, скольжение вперед, назад стопой с помощью пальцев. Профилактические и</p>	<p>Кубики.</p> <p>Скакалки, малые мячи.</p>	Комбинированный урок.	<p>Беседа.</p> <p>Наблюдение.</p>	Расширение кругозора.
----	--	---	--	---	---	-----------------------	-----------------------------------	-----------------------

				<p>дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произношением звуков на выдохе. Упражнения с предметами в эстафете. Челночный бег 3x10.</p>				
82	Метание мяча на дальность.	1		<p>Ориентировка в пространстве. Коррекционные упражнения для стоп. Дыхательные упражнения, силовые.  Эстафета круговая 4 по 60 м.  Метание мяча на дальность.</p>	<p>Эстафетные палочки.  Мячи для метания.</p>	Комбинированный урок.	<p>Беседа.  Наблюдение.</p>	Развитие скоростных способностей
83	Бег 1000 м.	1		<p>Строевые упражнения.  Бег 1000 м без учета времени.  Прыжки в длину с места.</p>	<p>Секундомер.  Рулетка.</p>	Комбинированный урок.	<p>Беседа.  Наблюдение.</p>	Развитие общей выносливости.

84	Понятие темп. Бег 60 м.	1		Понятие темп и длительность бега. Бег 60 м. Метание мяча.	Мячи для метания. Секундомер.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Расширение кругозора. Развитие скоростных способностей.
85-86	Кросс.	2		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Игра.	Рулетка.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие общей выносливости.
87	Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м.	1		Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега.	Рулетка. Секундомер.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие общей выносливости.
88-89	Бег 30 м.	2		Бег до 5 мин. Бег 30 м. Бросок набивного мяча 1 кг.	Секундомер. Набивной мяч.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие скоростной выносливости.



90-92	Эстафета.	3		Круговая эстафета 4 x 60 м. Игра.	Эстафетные палочки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие быстроты.
93-95	Бег 60м.	3		Ориентировка в пространств. Дыхательные упражнения. Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Бег на результат.	Развитие скоростной выносливости.
96	Прыжки в длину с разбега.	1		Строевые упражнения. Размыкание, смыкание. Перебаты с пяток на носки. Прыжки в длину с разбега. Бег 30м. Игры с мячами.	Секундомер. Мячи.	Комбинированный урок.	Прыжки на результат.	Развитие двигательных качеств.
97-98	Бег отрезками до 30 м	2		Строевые упражнения. Разноименное вращение руками. Метание мяча на дальность.	Мячи для метания. Волейболь-	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие скоростных качеств

				Бег отрезками до 30 м. с низкого старта. Эстафета «Вызов номеров». Игра «Перестрелка».	ный мяч.			
99-100	Метание мяча.	2		Строевые упражнения. Метание мяча на дальность с разбега. Эстафета встречная. Игры.	Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных способностей
101-102	Правила закаливания. Эстафета.	2		Правила закаливания организма. Двигательный режим в период каникул. Поведение на реке. Строевые упражнения разной сложности. Эстафета. Игры с мячами.	Кубики. Мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости.