

**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 29 августа 2018 г.

[Handwritten signature]

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

для обучающихся с задержкой психического развития

3 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»**

**По учебному предмету «Физическая культура» обучающийся научится (обязательный минимум содержания):**

- выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом;
- прыгать через короткую скакалку на месте на двух ногах с промежуточным прыжком;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.
- гигиенические правила при выполнении физически упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;
- правила поведения на воде и гигиенические правил во время купания и занятий плаванием;
- правила поведения на занятиях легкой атлетикой;
- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.

**По учебному предмету «Физкультурное воспитание» обучающийся  
получит возможность научиться  
(максимальный объем содержания учебного курса):**

- сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре;
- выполнять кувырок вперед из упора присев в упор пригнн со страховкой.

**Обязательный минимум содержания по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни  
(включается во все уроки физкультуры)**

Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Гигиенические правила. Выполнение физических упражнений, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

**Ходьба:** с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад; с крестным шагом вперед, назад; в разных построениях.

**Бег:** с изменением направления; с выбрасыванием прямых ног вперед; в разных построениях; бег наперегонки; равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой; бег на скорость — 20 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Великаны карлики», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Перемени предмет!», «Коршун и насадка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.

**Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках; ходьба приставными шагами вперед, с

высоким подниманием коленей, на носках; стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте; продвижение вперед с закрыт м ми глазами; повороты в полуприседе на ограниченной опоре.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Фигуры», «Не оставайся на полу!», «Стоп!», «Переправа», «Канатоходец», «Совушка».

**Лазанье:** по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом до 20, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см)| подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком; перелезание через предметы и лазанье по гимнастической стенке одноименным способом; захват каната ногами, сидя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Медведи и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку?», «Смелые верхолазы», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении».

**Прыжки:** на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах с поворотом на 90°; с высоты (до 60 см) с мягким приземлением; впрыгивание на мягкое препятствие (40 см); прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком на месте; многоскоки с мягким приземлением.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Скакуны», «Кто выше?», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам».

**Упражнения с большим мячом:** передача мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мяча об пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2—3 м; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м.

**Упражнения с малым мячом:** подбрасывание мяча в верх и ловля его двумя руками; удары мяча об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться); перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м.

**Метание:** метание малого мяча из-за головы в цель, ориентир, расположенный на высоте до 2 м, с расстояния 1 м; метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору до 10 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Мяч соседу», «Мяч в кругу», «Эстафета с мячом», «Чей мяч дальше?», «Мяч через веревку», «Лови мяч!», «Целься вернее!», «Метко в цель», «Меткий снайпер», «По названным мишеням».

### **Дифференцированная двигательная деятельность (12 ч)**

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голому; поднимание прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, «ново; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лестницей, скамейкой.

**Пространственные ориентировки и строевые упражнения:** ориентировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение а шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (колонна), равнение

по носкам (шеренга); повороты на месте направо, налево переступанием; движение в колонне в об- код, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!».

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам!», «Все скорее ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке».

**Элементы ритмической гимнастики:** соотнесение движений с ритмом и темпом музыки; выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лёжа (упражнения с движениями рук, ног, туловища), различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания, имитационные упражнения, танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов).

Элементы акробатики

**Подводящие упражнения:** к кувырку вперед; из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; подводящие упражнения к стойке на лопатках; стойка на лопатках из положения лежа на спине; из упора согнувшись, выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки вперед — вверх; прыжок вверх прогнувшись.

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150—200 г) поднимание на носки, полуприсед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука *шшш-шшш-шшш*; из положения сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

**Лыжная подготовка:** построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; уклад-ка лыж на снег; повороты на месте переступанием вокруг ниток лыж; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуск на лыжах со склона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение в медленном темпе до 800 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Кто самый быстрый?», «Не задень!», «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».

**Плавание:** упражнения для освоения в воде; движения ног с поддержкой партнера, стоящего на месте; одновременные и поочередные движения рук стоя и с продвижением по дну; выдохи в воду с поворотом головы на вдох; правила поведения учащихся на воде; гигиенические правила во время купания и занятий плаванием; общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Невод», «Жучок-паучок», «Караси и щука», «Карусель», «Медуза», «Поплавок», «Лягушата».

### Легкая атлетика

Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике.

**Ходьба и бег:** ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

**Подвижные игры:** «Поезд», «Самолеты», «По предмету».

**Прыжки:** прыжки на месте с поворотом на 90°; прив длину с места; прыжки в длину с разбега, толчком с. ноги и приземляясь на обе ноги (длина разбега 5 в прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной с мягким приземлением на обе ноги (высота веревочки 40 см).

**Подвижные игры:** «Поймай комара!», «С кочки на кочку».

**Метание:** метание малого мяча или мешочка с песком дальность; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3-4 м.

**Подвижные игры:** «Охотники и утки», «Медведь и пчелы».

### Учебные нормативы 3 класс:

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	7,0—6,2 с	7,1—6,3 с
Прыжок в длину с места	100—170 см	100—155 см
Прыжок в длину с разбега	170—200 см	155—190 см
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах 800 м	Без учета времени	

### Календарно-тематическое планирование 3 класс (ЗПР)

№ 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 19 часов</b>								
1-2	Правила безопасности. Прыжки в длину с разбега.	2		Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике. Строевые упражнения. Пространственные ориентировки. Прыжки в длину с разбега.	Рулетка.	Изучение нового материала.	Подпись в журнале ТБ, беседа	Развитие координации движений.
3-4	Бег 30м.	2		Строевые упражнения. Строевые упражнения. Бег 30м. Прыжки в длину с разбега, с места.	Рулетка. Секундомер.	Комбинированный урок	Наблюдение.	Развитие скоростных способностей
5-6	Метание мяча на дальность.	2		Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	Рулетка.	Комбинированный урок	Наблюдение.	Развитие координации

				Метание мяча на дальность. Бег до 5 мин.				движений.
7-8	Челночный бег 3x10м.	2		Ориентировка в пространстве. Прыжки в длину с разбега.  Метание мяча на дальность. Челночный бег 3x10м.	Мячи для метания.  Рулетка.  Кубики.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие скоростной выносливости.
9	Бег 1000м	1		Строевые упражнения. Челночный бег 3x10м.  Бег 1000м. без учета времени  Эстафета круговая.  Игры с мячами.	Кубики  Мячи  Секундомер	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие общей выносливости.
10	Эстафета круговая.	1		Строевые упражнения.	Кубики.	Комбинированный	Наблюдение.	Развитие общей



				Челночный бег 3х10м. Бег 1000м Эстафета круговая. Игры с мячами.	Эстафета. Эстафетные палочки.	урок.		выносливости.
11	Бег 1000м.	1		Бег 1000м. без учета времени Эстафета линейная. Игры с мячами.	Секундомер. Эстафетные палочки. Мячи.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие скоростной выносливости.
12	«Забота о собственном здоровье. Бег 30м.	1		«Забота о собственном здоровье и здоровье окружающих». Бег 30м. Круговая эстафета.	Секундомер. Эстафетные палочки.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие скоростных качеств
13	Эстафета.	1		Линейная эстафета. Челночный бег 3х10м.	Секундомер, кубики.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости.

14	Разбег.	1		Профилактические и коррекционные упражнения. Прыжки в высоту способ «Перешагивание» Разбег.	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Формирование свода стопы.
15	Отталкивание.	1		Прыжок в высоту способ «Перешагивание». Отталкивание. Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс.	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Развитие силовых способностей
16-17	Развитие силовых способностей.	2		Строевые упражнения. Упражнения на силу, пресс. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Развитие силовых способностей. .	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие силовых способностей.
18	Приземление.	1		Строевые упражнения. Упражнения на силу, пресс. Прыжки в высоту. Приземление. Упражнения с обручами.	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационны х способностей

19	Совершенствование Прыжка.	1		Прыжки в высоту способ «Перешагивание». Совершенствование  Упражнения на силу, пресс.	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие двигательных качеств.
<b>Подвижные игры 3 часа</b>								
20	Эстафета.	1		Передача мяча в парах: от груди двумя руками, сверху, из-за спины.  Ведение мяча шагом, бегом.  Линейная эстафета с баскетбольными мячами.	Б\б мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости
21	Встречная эстафета.	1		Передача мяча на месте в парах, в движении.  Ведение два шага бросок.  Встречная эстафета.	Б\б мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.  Демонстрация.	Развитие предметной ловкости
22	Игра «Перестрелка».	1		Строевые упражнения.  Прыжки через скакалку. Передачи баскетбольного мяча в прах  Ведение два шага бросок.	В\б,  Б\б мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.  Демонстрация.	Развитие двигательных качеств.

				Эстафета. Игра «Перестрелка».				
<b>Гимнастика 19 часов</b>								
23-24	Личная гигиена. Акробатика	2		Личная гигиена. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату. Акробатика: из упора присев пережат назад - вперед до упора присев, кувырок вперед. Упражнения с мячами.	Маты, канат, скакалки, мячи. Инструкционные карточки	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Формирование осанки.
25-26	Лазанье по канату.	2		ОРУ со скакалкой. Равновесие. Ходьба по «бревну» с предметами в руках. Канат. Акробатика. Кувырок вперед. Упражнения с обручами. Висы.	Маты, канат, скакалки, обручи, мячи. Инструкционные карточки	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Формирование осанки
27-28	Висы.	2		ОРУ со скакалкой. Равновесие. Ходьба с закрытыми глазами. Акробатика. Кувырок вперед.	Маты. Инструкционные карточки,	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Развитие силовых способностей.

				<p>Мост.</p> <p>Упражнения с мячами сидя на пенке.</p> <p>Канат. Висы. Упоры.</p>	<p>скалки, пенки, мячи.</p>			
29-30	<p>Правила приема воздушных ванн.</p> <p>Акробатика.</p>	2		<p>Правила приема воздушных ванн, солнечных и водных процедур. Акробатика. Кувырок вперед, мост.</p> <p>Упражнения с платочками.</p> <p>Равновесие: ходьба по бревну с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Маты.</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Демонстрация.</p>	<p>Развитие гибкости</p>
31	<p>Опорный прыжок.</p>	1		<p>ОРУ с обручами. Канат.</p> <p>Лазанье в три приема.</p> <p>Акробатика. Кувырок вперед, мост, кувырок назад.</p> <p>Опорный прыжок. Упражнения с мячами.</p> <p>Строевые упражнения.</p>	<p>Обручи, канат, маты, «козел».</p> <p>Инструк-ные карточки.</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Демонстрация.</p>	<p>Развитие гибкости</p>

32-34	Равновесие.	3		<p>Упражнения в равновесии по бревну, с закрытыми глазами, равновесие вдоль бревна.</p> <p>Канат.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Упражнения со скакалками. Опорный прыжок «согнув ноги».</p> <p>Висы, упоры. Пространственные и коррекционные упражнения.</p>	<p>Скакалки, бревно, «козел», маты, перекладина</p>	Комбинированный урок.	<p>Наблюдение.</p> <p>Демонстрация.</p>	Развитие координации движений
35-37	Упражнения с обручами.	3		<p>ОРУ с мешочками на голове.</p> <p>Строевые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на спине, животе подтягиваясь на руках.</p> <p>Равновесие на бревне.</p> <p>Акробатика. Мост, кувырок вперед, назад. Упражнения с обручами. Висы.</p>	<p>Мешочки, бревно, обручи, маты.</p> <p>Инструк-ные карточки.</p>	Комбинированный урок.	<p>Наблюдение.</p> <p>Демонстрация.</p>	Формирование правильной осанки.

38-39	Упражнения со скакалкой.	2		ОРУ с мешочками на голове стоя на пеньке.  Прыжки через скакалку за 30с. Упражнения со скакалкой. Акробатика. Равновесие, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост. Упражнения с обручами.	Пеньки, мешочки, скакалки, маты, обручи. Инструк-ные карточки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Развитие равновесия.
40-41	Опорный прыжок.	2		Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козел». Упражнения в равновесии упражнения с мячами, сидя на пеньке. Вис	Маты, козел, мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Развитие гибкости
<b>Спортивные игры 5 часов</b>								
42-43	Эстафета.	2		Передачи мяча в парах на месте, в движении.  Ведение два шага бросок.	Б\б мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие скоростных способностей.

				Эстафеты с баскетбольными мячам				
44-46	Нападающий удар.	3		Строевые упражнения. Передача мяча. Прием, передача мяча в парах. Нападающий удар. Блок.  Учебная игра «Пионербол».	В\б мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости.
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>								
47-49	Правила безопасности.  Температурный режим.  Повороты на месте.	3		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  О температурном режиме, о дыхании при передвижении на лыжах.  Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом. Прохождение- 400м	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных способностей.
50	Скользкий шаг.	1		Скользкий шаг. Прохождение дистанции скользким шагом.  Игра «Я Салка».	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.  Демонстрация.	Развитие выносливости.



51-52	Развитие скоростной выносливости	2		Развитие скоростной выносливости Прохождение дистанции 1 км.	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Развитие скоростной выносливости.
53	Повороты.	1		Совершить спуск в низкой стойке лыжника с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 800 м.	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Развитие общей выносливости
54-55	Подъем ступающим шагом.	2		Спуск со склона в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Игра «Лыжные рельсы».	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.	Развитие скоростных способностей.
56-57	Прохождение дистанции до 1км.	2		Подъем в горку ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1км.	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие общей выносливости.

58-60	Попеременный-двухшажный ход.	3		Попеременный-двухшажный ход. Подъем «Ёлочкой». Прохождение дистанции до 800м.  Игра «Кто самый быстрый?».	Лыжный инвентарь.	Изучение нового материала.	Наблюдение.  Демонстрация.	Развитие силовых способностей.
61-62	Подъем «елочкой».	2		Спуск, подъем «Ёлочкой». Игра «Кто самый быстрый?»	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.  Демонстрация.	Развитие общей выносливости
63	Эстафета.	1		Спуск, подъем «елочкой» в эстафете линейной.  Прохождение дистанции до 800м.	Лыжный инвентарь.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие скоростных способностей.
64-66	Попеременный двухшажный ход.	3		Попеременный двухшажный ход. Спуск, подъем «ёлочкой».	Лыжный инвентарь	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных

				Поворот после спуска. Эстафета.				способностей
<b>Подвижные игры 4 часа</b>								
67	Эстафета.	1		Строевая подготовка. Эстафета с мячами, со скакалкой, обручами. Игра «Перестрелка».	Мячи. Скакалки. Обручи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости.
68	Эстафета.	1		Броски, ловля, ведение на месте, в движении, передачи мяча в парах. Эстафета.	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие скоростных способностей.
69-70	Игра «Перестрелка»	2		Строевые упражнения. Эстафета «Вызов номеров».	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости

**Спортивные игры 7 часов**

71-72	Правила игры Подача мяча.	2		Строевые упражнения. Ориентировка в пространстве. Правила игры.  Подача мяча, прием мяча, блок, нападающий удар. Игра.	Волейболь- ные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.  Беседа.	Расширение кругозора.
73-75	Передачи мяча.	3		Строевые упражнения. Ускорения с различного и сходного положения.  Подача мяча, прием, передача. Игра.	Волейболь- ные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие ловкости, быстроты.
76-77	Блок.	2		Строевые упражнения. Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс. подача мяча, Прием, передача, блок, нападающий удар. Игра пионербол.	Волейболь- ные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных способностей.

**Лёгкая атлетика 25 часов**

78-79	Виды закаливания. Челночный бег 3x10	2		Виды закаливания, ориентировка в пространстве, скольжение вперед, назад стопой с помощью пальцев. Профилактические и дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произношением звуков на выдохе. Упражнения с предметами в эстафете. Челночный бег 3x10.	Кубики. Скакалки, малые мячи.	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.	Расширение кругозора.
80-82	Метание мяча на дальность.	3		Ориентировка в пространстве. Коррекционные упражнения для стоп. Дыхательные упражнения, силовые.  Эстафета круговая 4 по 60 м.  Метание мяча на дальность.	Эстафетные палочки. Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.	Развитие скоростных способностей
83	Прыжки в длину с места.	1		Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.	Секундомер. Рулетка.	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.	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	Кросс.	1		Бег на выносливость Прыжки в длину с места. Игра.	Рулетка.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие общей выносливости.
86	Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м.	1		Бег 1000 м. без учета времени Прыжки в длину с разбега.	Рулетка. Секундомер.	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие общей выносливости.
87	Бег 30 м.	1			Секундомер. Набивной	Комбинированный урок.	Сдача норматива.	Развитие скоростной

				Бег 30 м. Бросок набивного мяча 1 кг.	мяч.			выносливости.
88-90	Эстафета.	3		Круговая эстафета 4 по 60 м. Игра.	Эстафетные палочки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие быстроты.
91-92	Бег 60м.	2		Ориентировка в пространств. Дыхательные упражнения. Бег 60м. Метание мяча на дальность.	Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Бег на результат.	Развитие скоростной выносливости.
93	Прыжки в длину с разбега.	1		Строевые упражнения. Размыкание, смыкание. Перекаты с пяток на носки. Прыжки в длину с разбега. Бег 30м.	Секундомер. Мячи.	Комбинированный урок.	Прыжки на результат.	Развитие двигательных качеств.

				Игры с мячами.				
94-95	Развитие двигательных качеств.	2		Строевые упражнения. Разноименное вращение руками. Метание мяча на дальность.  Бег отрезками до 30 м. с низкого старта.  Эстафета «Вызов номеров».  Игра «Перестрелка».	Мячи для метания.  Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие скоростных качеств
96-98	Метание мяча.	3		Строевые упражнения. Метание мяча на дальность с разбега. Эстафета встречная. Игры.	Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие координационных способностей
99-100	Правила закаливания. Эстафета.	2		Правила закаливания организма. Двигательный режим в период каникул.	Кубики. Мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости.
101-102	Правила поведения на реке.	2		Поведение на реке. Строевые упражнения разной сложности.  Эстафета.  Игры с мячами.	Кубики. Мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости.



