

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Курагинского района

МБОУ Можарская СОШ №15

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей



М.А.Абрамов

Приказ №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



И.А.Галета

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. Директора



Филиппов В.Э.

Приказ №75
от «31» августа 2023 г.

АДАптированная образовательная программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

**Можарка
2023**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 4 класса разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008 г. В учебном плане ОУ на изучение предмета «Физкультура» отведено по 3 часа, 102 часа в год.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание рабочей программы

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделить на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описании техники их выполнения и т. п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влияния на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Нормативно-правовая база разработки адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью составляют:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) МКОУ Юдановская СОШ.

Знание о физической культуре

- Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
- Способы физкультурной деятельности.
- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
- Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

- Бег на короткие и длинные дистанции;
- Метание мяча;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами..

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёрты вайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- Интеллектуально-познавательное развитие.

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (4 класс)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		4
1	Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока
2	Подвижные игры	49
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкоатлетические упражнения	20
5	Лыжная подготовка	12
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	10
	Итого	105

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся начальной школы должны иметь **представление:**

- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Уровень физической подготовленности

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже пред- полагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Календарно тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Вводный	1	
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный	1	
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега.	Комбинированный	1	

	Подвижная игра «Охотники и утки»			
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	Изучение нового материала	1	
6.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Комбинированный	1	
7.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Комбинированный	1	
8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Комбинированный	1	
9.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»	Комбинированный	1	
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	Комбинированный	1	
11.	Совершенствование прыжка в длину с места толчком двумя ногами.. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Комбинированный	1	
12.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Развития внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	1	
13.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1	
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м.	Комбинированный	1	
15.	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Изучение нового	1	

		материала		
16	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть). Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1	
17.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».	Изучение нового материала	1	
18.	Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный	1	
19.	Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»	Комбинированный	1	
20.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой	Применение знаний и умений	1	
21.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Применение знаний и умений	1	
22.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний и умений	1	
23.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	1	
24.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1	
25.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами (1 кг)	Изучение нового материала	1	
26.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из	Комбинированный	1	

	положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	анный		
27.	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низко перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	1	
28.	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	1	
29.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
30.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Комбинированный	1	
31.	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	Применение знаний, умений	1	
32.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	Комбинированный	1	
33.	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Комбинированный	1	
34.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись»	Комбинированный	1	
35.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	Применение знаний и умений	1	
36.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Применение знаний и умений	1	

37.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Применение знаний и умений	1	
38.	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	
39.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.	Применение знаний и умений	1	
40.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
41.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Применение знаний и умений	1	
42.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	
43.	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	
44.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	
45.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	
46.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
47.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	

48.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1	
49.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1	
50.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	
51.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Применение знаний и умений	1	
52.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Комбинированный	1	
53.	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	Применение знаний и умений	1	
54.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Применение знаний и умений	1	
55.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Применение знаний и умений	1	
56.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	
57.	Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Применение знаний и умений	1	
58.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
59.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Комбинированный	1	

60.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	Комбинированный	1	
61.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный	1	
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	
63.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	
64.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Изучение нового материала	1	
65.	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	Изучение нового материала	1	
66.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	
67.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	
68.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера	Изучение нового материала	1	
69.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Применение знаний и умений	1	

70.	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	
71.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	
72.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	
73.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	
74.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1	
75.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	
76.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки».	Применение знаний и умений	1	
77.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки»	Применение знаний и умений	1	
78.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	
79.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в три приема.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
80.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Применение знаний и умений	1	
81.	Обучение опорному прыжку через гимнастического	Комбинированный	1	

	козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	анный		
82.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1	
83.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
84.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Комбинированный	1	
85.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1	
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	Комбинированный	1	
87.	Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	
88.	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развития внимания, мышления, координации посредством упражнения акробатики в комбинации.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
89.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	Применение знаний и умений	1	
90.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	1	
91.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка,	Проверка и коррекция знаний и	1	

	поймай ленту»	умений		
92.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
93.	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	
94.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
95.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу.	Применение знаний и умений	1	
96.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	Комбинированный	1	
97.	Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	Применение знаний и умений	1	
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	
100.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	
101	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	
102.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	
ИТОГО:		102 часа		

