

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВАСИЛЬЕВКА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
Е.А.НИКОНОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

методическим объединением
Протокол № 1 от « 15 » августа 2017 г.
Руководитель МО

Г.Ю.Барбакова

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению
« 28 » августа 2017 г.

зам. директора по УВР

Н.М.Фанфора

УТВЕРЖАЮ

к исполнению
« 28 » августа 2017 г.
директор ГБОУ СОШ с. Васильевка
С.В.Хорова



АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для обучающихся 4 б класса
2017 - 2018 учебный год

Автор:

Учитель физической культуры – Минибасев Жамиль Джавидович

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа по физической культуре для 1 - 4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011);
- с программой «Специальных (коррекционных) образовательных учреждений» (А.А. Айдарбекова, В.М.Белов, - М.: Просвещение, 2013).
- образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ с. Васильевка;
- учебный план на 2017-2018 уч. год ГБОУ СОШ с. Васильевка.

Рабочая программа по физической культуре разработана для 4-го класса, в котором условиях инклюзии могут обучаться дети с задержкой психического развития, которым ПМПК рекомендует обучение по адаптированной образовательной программе для детей с ЗПР.

Программа учитывает особенности обучающихся с ЗПР, достигших к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

Программа учитывает особенности детей с задержкой психического развития:

1. Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
2. Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
3. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
4. Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
5. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с

темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.

6. Учащиеся с задержкой психического развития характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
3. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
4. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
5. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
8. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Материально-технического обеспечения образовательного процесса

Библиотечный фонд: Образовательные программы по ФГОС, учебно-методические пособия, рабочая программа «Физкультура 1-11 классы» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика: стенка гимнастическая (шведская), скамейка гимнастическая жесткая, гимнастические маты, пластиковые обручи гимнастические, мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика: секундомер, рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м), дорожка разметочная, стойки для прыжков, резинка для прыжков, малый мяч для метаний.

Подвижные игры: эстафетные игрушки (поделки), объемные мячи, кегли и кубики.

Спортивные игры: мячи резиновые, мячи баскетбольные, спортивная форма, мячи футбольные, ворота футбольные, волейбольные мячи, сетка для переноса мячей.

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
		102
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование:	
	• гимнастика с основами акробатики	18
	• легкая атлетика	30
	• лыжная подготовка	18
	• подвижные игры	36
	• общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика(30ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

Лыжные гонки (18 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры(18ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры на основе баскетбола (36 ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 4 классов.

Контрольные	Уровень	
	Мальчики	Девочки

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м	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
Бег на лыжах 1 км, мин. с.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

№ п/п	Нормативы	П О Л	4 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек) («+» без учета времени)	М	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек)	М	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8
4	Прыжки в длину с места (см)	м	165	155	145
		Д	155	145	135
5	Прыжки в высоту способом «перешагивание» (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки ч/з скакалку (кол-во раз/мин)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимание (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
9	Метание (метров)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	33	30	28
		д	28	25	23
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

№	Дата	Тема урока	Тип урока	Содержание	Выполнение требований стандарта	
					Знание	Умение
1		Ходьба и бег (с заданиями)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	Знать понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
2		Ходьба и бег (с заданиями)	Комплексный	Бег на результат 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		
3		Ходьба и бег (с заданиями)	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.		
4		Прыжки	Комплексный	Прыжки с поворотами на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать понятия: прыжкового инвентаря упражнений в прыжках в длину и в высоту.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
5		Прыжки	Учетный	Прыжки с поворотами на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
6		Метание малого мяча	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать понятия: метательных снарядов.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
7		Метание малого мяча	Учетный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
8		Бег по пересечённой местности	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Знать понятия: темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
9		Бег по пересечённой местности	Комплексный			
10		Бег по пересечённой местности	Комплексный			
11		Бег по пересечённой местности	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		
12		Бег по пересечённой местности	Комплексный			
13		Бег по	Комплексный			

		пересечённой местности		бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		
14		Бег по пересечённой местности	Учетный	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы»		
Подвижные игры 13 час						
15		Т.Б. на занятиях подвижных игр	Вводный	ОРУ, Игры «Перестрелка», «Белые медведи». Эстафеты.	Знать правила поведения на занятиях по подвижным играм. Знать терминологию разучиваемых упражнений.	Уметь ловить мяч, играть в подвижные игры с мячом, прыжками.
16		Подвижные игры	Комплексный			
17		Подвижные игры	комплексный			
18		Подвижные игры	комплексный			
19		Подвижные игры	комплексный	ОРУ, эстафеты с мячами, «Не урони мяч», «Не попадись», «Кто дальше».		
20		Подвижные игры	комплексный			
21		Подвижные игры	комплексный			
22		Подвижные игры	комплексный	ОРУ, «Салки», «Чай-чай выручай», «Перестрелка», Эстафеты.	Знать правила подвижных игр	Уметь ловить мяч, играть в подвижные игры с мячом, прыжками.
23		Подвижные игры	комплексный			
24		Подвижные игры	комплексный			
25		Подвижные игры	комплексный	ОРУ, пионербол, «Перестрелка»	Знать правила подвижных игр	Уметь ловить мяч, играть в подвижные игры с мячом, прыжками.
26		Подвижные игры	комплексный			
27		Подвижные игры	комплексный			
2 четверть (21 час) Гимнастика 18 часов						
28		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	Вводный	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороту прыжком на 90 ° - 180°. Инструктаж по ТБ.	Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личной гигиены, режим дня, закаливание.	Выполнять освоенные общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие.
29		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		
30		Акробатика.	Комплексный			

46		Подвижные игры	Комплексный	ОРУ, «Салки», «Чай-чай выручай», «Перестрелка», Эстафеты.	Знать правила подвижных игр	Уметь ловить мяч, играть в подвижные игры с мячом, прыжками.
47		Подвижные игры	Комплексный			
48		Подвижные игры	Комплексный			
3 четверть 30 часов Лыжная подготовка 18ч						
49		Поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	Вводный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Знать: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд
50		Поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	Комплексный	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.		
51		Поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	комплексный	Поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.		
52		Поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	Учетный			
53		Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	Комплексный	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.		
54		Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	Комплексный			
55		Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	Комплексный	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.		
56		Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и	Учетный	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.		

		упором.				
57		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	Комплексный	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Прохождение дистанции до 2,5 км.		
58		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	Комплексный			
59		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	Комплексный			
60		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	Учетный			
61		Попеременный двухшажный ход.	Комплексный	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Прохождение дистанции до 2,5 км.		
62		Попеременный двухшажный ход.	комплексный	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Прохождение дистанции до 2,5 км.		
63		Попеременный двухшажный ход.	Комплексный			
64		Попеременный двухшажный ход.	Комплексный			
65		Попеременный двухшажный ход.	Комплексный	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости. Прохождение дистанции до 2,5 км. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Попеременный двухшажный ход.		
66		Попеременный двухшажный ход.	Учетный	Прохождение дистанции 1 км.		
Подвижные игры 2 часа						
67		Подвижные игры	Комплексный	ОРУ, «Салки», «Чай-чай выручай», «Перестрелка», Эстафеты.	Знать правила подвижных игр	Уметь ловить мяч, играть в подвижные игры с мячом, прыжками.
68		Подвижные игры	Комплексный			
Подвижные игры на основе баскетбола 18 часов						
69		Ловля и передача мяча в движении	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Знать терминологию разучиваемых упражнений. Знать историю баскетбола. Знать простейшие правила игры в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол
70		Ловля и передача мяча в движении	Комплексный			
71		Ловля и	Учетный			

		передача мяча в движении			баскетбол.	
72		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Комплексный	ОРУ, совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении вокруг фишек. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей		
73		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Комплексный			
74		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Учетный			
75		Совершенствование передач мяча из разных положений	Комплексный	ОРУ с мячами, передами мяча из-за головы, от груди, от плеча. Игра «Выбивание передач», «Защити свою крепость»		
76		Совершенствование передач мяча из разных положений	Комплексный			
77		Совершенствование передач мяча из разных положений	Комплексный			
78		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
79		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Комплексный			
80		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Учетный			
81		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
82		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Учетный			
83		Учебная игра	Комплексный	Игра в мини баскетбол, «Выбей передач», «10	Знать правила игры в	Уметь видеть мяч на

84		Учебная игра	Комплексный	передач»	стритбол, правила поведения на открытой площадке	площадке, открываться чтобы получить мяч, работать в команде.
85		Учебная игра	Комплексный			
86		Учебная игра	Комплексный			
Легкая атлетика 16 часов						
87		Прыжки в высоту	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. ОРУ, махи ногами, прыжки в высоту способом «Перешагивание». Челночный бег 3х10. ОФП	Знать технику выполнения прыжка в высоту.	Уметь правильно подобрать разбег, приземляться
88		Прыжки в высоту	Комбинированный	ОРУ, махи ногами, прыжки в высоту способом «Перешагивание». Челночный бег на оценку.		
89		Прыжки в высоту	Комплексный	ОРУ, махи ногами, прыжки в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину с места. ОФП		
90		Прыжки в высоту	Учетный	ОРУ, прыжки в высоту способом «Перешагивание» на оценку		
91		Бег и ходьба	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	Знать понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
92		Бег и ходьба	Комплексный			
93		Бег и ходьба	Учетный	Бег на результат 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		
94		Бег и ходьба	Учетный	Бег на результат 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		
95		Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	Комплексный	Прыжки с поворотами на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать понятия: прыжкового инвентаря упражнений в прыжках в длину и в высоту.	Уметь правильно подобрать разбег, движения в прыжках (фазы полета и приземления)
96		Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	Комплексный			
97		Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	Учетный			
98		Метание малого мяча	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать понятия: метательных снарядов.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
99		Метание малого мяча	Комплексный			
100		Метание малого мяча	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-		

				силовых способностей		
101		Метание малого мяча	Учетный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
102		Подведение итогов	Заключительный	Подвижные игры. Подведение итогов	Знать правила поведения на летний период	Уметь применять все то, что разучили за учебный год