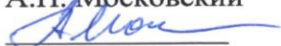


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и
принято»**

Методическим
объединением
Протокол № 1
от 30.08.2019
Руководитель МО
А.Н. Московский



«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Шульгина
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1
о/д**

от 30.08.2019

Директор
М.М. Прочухаева



**АДАптированная рабочая программа
Физическая культура
4 «А» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета «Физическая культура» (4 класс)

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 4 класс, 3 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС НОО для детей с ОВЗ, примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2014.
Учебники	
Другие пособия (если используются)	<p>1. Лях В. И., Зданевич А.А. «Развернутое тематическое планирование по комплексной программе (двухчасовой вариант)» /авт. сост. М.И. Васильева. – изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2011.;</p> <p>2. Мамедов К. Р. «Тематическое планирование по 2-3 часовой программе 1-11 классы», Учитель 2009;</p> <p>3. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)». – Спб.: «ДНТСТВО - ПРЕСС», 2006.</p> <p>4. Физическая культура: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Лях, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант). Авторы составители М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. 2-е издание.- Волгоград: Учитель. 2011 г.</p>
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

Планируемые результаты освоения содержания курса

Личностные результаты:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить

речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика (30 часов).

Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо. Поворот под счет «Раз» «Два» Понятие «интервал». Ходьба змейкой. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). Расчет на первый, второй, третий по порядку.

Упражнения на осанку. Ходьба с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба приставными шагами вперед, назад.

Дыхательные упражнения. Тренировки дыхания в различных исходных положениях дыхание с движениями грудной клетки Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног Маховые движения расслабленной ногой. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

1. **С гимнастическими палками.** Наклоны вперед Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью..

2. **С малыми мячами.** Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о пол и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

3. **С большими мячами.** Перекладывание мяча из руки в руку. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Наклоны

4. **Упражнения на гимнастической скамейке.** Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разными способами. Подлезанье под препятствие высотой 1 м. Перелезание через козла, коня Вис на рейке на руках

Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг различным способами Переноска гимнастических палок 13, гимнастического козла (4 учениками),

Равновесие. Равновесие на одной ноге на полу «ласточка с опорой 2-3 сек. Ходьба по гимнастической скамейке Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с

контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Лёгкая атлетика (30 часов).

Ходьба. Ходьба с различными положениями. Ходьба выпадами Ходьба с остановками с для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). . Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба в различном темпе

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 40 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Челночный бег Низкий старт.

Повторный бег на месте 5-8с. Бег с высоким подниманием бедра

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка

Метание. Метание мячей с места правой и левой рукой в цель Метание мяча с места в цель Метание мяча в вертикальную цель. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага.

Лыжная подготовка (15 часов).

Попеременный двухшажный ход. Подъем скользящим шагом поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2000м

Подвижные игры (27 часов).

1. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Фигуры», «Светофор».
2. **С бегом на скорость:** «Бездомный заяц», «Пустое место».
3. **С прыжками высоту, в длину:** «Два мороза», «Волк во рву».
4. **С бросанием, ловлей и метанием:** «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Коррекционные игры: «Товарищи командиры», « Два сигнала», «Найди предмет».

Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками.

Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.

Показатели	Девочки			Мальчики		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</i>	5	10	14	13	20	26
<i>Поднимание туловища (30 с)</i>	10	17	22	13	18	25
<i>Прыжок в длину с места</i>	113	133	160	116	146	160
<i>Бег 30 м (с)</i>	7,3	6,7	5,6	7,1	6,4	5,4
<i>Броски набивного мяча (см)</i>	264	304	345	309	342	376
<i>Наклон вперёд (см)</i>	2	7,5	13	1	4	7,5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
4 класс (102 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	«Лёгкая атлетика» (18 часов)	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».	1
2.		Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель».	1
3.		Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).	1
4.		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
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».	1

6.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	1
7.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров.	1
8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры: «Подвижная цель».	1
9.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета: «Преодолей препятствия».	1
10.	Совершенствование прыжка в длину с места в 3-5 шагов способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».	1
11.	Совершенствование прыжка в длину с места в 3-5 шагов. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
12.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развития внимания, ловкости в игре: «Прыгающие воробушки».	1
13.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных способностей в эстафетах с мячами.	1
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1
15.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть).	1
16.	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
17.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».	1
18.	Разучивание игровых действий в эстафетах (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие	1

		координационных способностей в эстафетах: «Веселые старты».	
19.	«Гимнастика с основами акробатики» (16 часов)	Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
20.		Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра: «Посадка картофеля».	1
21.		Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой.	1
22.		Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	1
23.		Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	1
24.		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра: «Попрыгунчики-воробушки».	1
25.		Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	1
26.		Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг).	1
27.		Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра: «Ниточка и иголочка».	1
28.		Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Игра: «Ниточка и иголочка».	1
29.		Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра: «Перемена мест».	1

30.		Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	1
31.		Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.	1
32.		Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1
33.		Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1
34.		Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	1
35.		Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись».	1
36.		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
37.	«Подвижные игры на основе баскетбола» (14 часов)	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
38.		Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему».	1
39.		Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	1
40.		Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.	1
41.		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	1
42.		Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага,	1

		поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».	
43.		Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	1
44.		Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол.	1
45.		Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1
46.		Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	1
47.		Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	1
48.		Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
49.	«Лыжная подготовка» (13 часов)	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
50.		Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1
51.		Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1
52.		Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	1
53.		Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
54.		Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	1

55.		Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	1
56.		Совершенствование чередования шага и ходов на лыжах во время прохождения дистанции.	1
57.		Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1
58.		Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	1
59.		Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	1
60.		Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1
61.		Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	1
62.	«Подвижные игры на основе волейбола» (14 часов)	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».	1
63.		Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1
64.		Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
65.		Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1
66.		Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1
67.		Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1

68.		Правила безопасного поведения на уроках с элементами волейбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол.	1
69.		Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера	1
70.		Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1
71.		Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1
72.		Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1
73.		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
74.		Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
75.		. Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	1
76.	«Гимнастика с основами акробатики» (15 часа)	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».	1
77.		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки».	1
78.		Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки».	1
79.		Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».	1
80.		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в	1

	три приема.	
81.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка».	1
82.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
83.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы».	1
	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы».	1
85.	Обучение дыхательным упражнениям по методике Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».	1
86.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».	1
88.	Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка».	1
89.	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.	1
90.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1
91.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	1

92.	«Лёгкая атлетика» (12 часов)	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловушка, поймай ленту».	1
93.		Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1
94.		Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель».	1
95.		Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
96.			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. Игра в мини-футбол.
97.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.		1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.		1
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.		1
100.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.		1
101-102	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».		2