

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

*Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1),
утв. приказом № 1 от 31 августа 2020 г.*

**Рабочая программа
физическая культура 4 класс**

ГО Верхотурский, 2020 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15). 1 вариант.

Цель изучения данного предмета:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- коррекции недостатков психофизического развития;
- расширение индивидуальных двигательных возможностей;
- социальной адаптации.

Задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета физическая культура с учетом особенностей его освоения обучающимися

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым

обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на предмет занятий по физической культуре выделено: в 4а классе 3 часа в неделю, в год 102 часа. В случае карантина, активированных дней и других непредвиденных обстоятельств реализация образовательной программы может быть организована с применением дистанционных образовательных технологий на основании приказа образовательной организации.

4. Тематический план с определением основных видов учебной деятельности обучающихся:

№	Раздел	Количество часов	Из них практических
1	Знания о физической культуре	3	
2	Лёгкая атлетика	27	27
3	Гимнастика	21	21
4	Лыжная подготовка	30	30
5	Игры	21	21
	Всего:	102 часов	99 часов

5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в 5 разделах: «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной

постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висающего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Элементы акробатических упражнений:

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила

поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал.

Подвижные игры

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с построениями и перестроениями; игры с бегом, прыжками, лазанием; метанием, игры с бросанием и ловлей мяча; пионербол;

6. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Личностные результаты

1. Осознание себя как гражданина России; формирование трудолюбия, смелости, честности.

Уважение и доброжелательное отношение к другим (толерантность):

— возрастная толерантность;

— гендерная толерантность.

2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: Ориентируется в классе, школе (знает, где классный кабинет, раздевалка, спортзал, столовая, расписание уроков и т.д.).

3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: Умеет обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях. Знает и соблюдает нормы и правила поведения в общественных местах.

4. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия: Участвует в повседневной жизни класса и школы. Умеет адекватно общаться со сверстниками и взрослыми.

5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности: Участвует в процессе обучения в соответствии со своими возможностями. Сформирована мотивация к обучению. Знает и выполняет правила учебного поведения.

6. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях: Умеет работать в группе сверстников: принимает и оказывает помощь, адекватно высказывает свое мнение и выслушивает чужое. Адекватно оценивает свою работу и работу других. Умеет сотрудничать со взрослыми: принимает помощь, адекватно общается и реагирует на замечания.

7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств: Умеет различать понятия «красивое» и «некрасивое»: опрятно-неопрятно, вредные привычки-здоровый образ жизни, вежливо-невежливо, нормы поведения.

8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей: Проявляет в отношениях со взрослыми и сверстниками доброжелательность, отзывчивость, сопереживание.

9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям: Соблюдает режим дня, ведет здоровый образ жизни. Участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Бережно относится к результатам своего и чужого труда, школьному и личному имуществу. Знает и соблюдает правила дорожного движения и пожарной безопасности, личной безопасности

Физическая готовность: отсутствие вредных привычек, готовность развивать физические качества.

Предметные результаты (по окончанию 4 класса):

Уровни освоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; • представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; • представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; • представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; • представления о спортивных традициях своего народа и других народов; • понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; • представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в 	<p>знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести под счет при выполнении общеразвивающих упражнений; • знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; • знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; • знание форм, средств и методов физического совершенствования; • умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; • знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека; • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знание спортивных сооружений в Нягани;

процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> ● двигательных действий; ● знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; ● соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

Базовые учебные действия (к окончанию 4 класса)

БУД	По окончанию 4 класса у обучающегося будут сформированы
Личностные учебные действия:	Проявляет свои личностные качества В семье, школьном сообществе, в детском коллективе.
	Принимает соответствующие возрасту социальные роли и ценности.
	Проявляет положительное отношение к окружающей действительности. Организует взаимодействие с окружающей действительностью с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.
	Осознанно применяет правила и алгоритмы безопасного поведения в условиях с помощью взрослого (родителя, учителя).
	Оценивает собственные поступки и поступки окружающих людей с точки зрения соблюдения этических норм и правил поведения в обществе с помощью взрослого (учителя, родителя).
	Соблюдает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе, осознанно применяет алгоритмы безопасного и бережного поведения в природе и обществе с помощью взрослого.
Коммуникативные учебные действия	Умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс)
	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем
	Умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
	Умение обращаться за помощью и принимать помощь;
	Умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
Регулятивные	Выполняет элементарные коммуникативные действия, как при групповой, так и при индивидуальной работе, при

учебные действия	сопровождении учителя (учитель-класс, учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс)
	Формулирует просьбу о помощи по образцу. Обращается с просьбой о помощи взрослому и одноклассникам. Принимает помощь
	Слышит, понимает и выполняет инструкции к учебным заданиям в разных видах деятельности
	Сотрудничает с взрослыми и сверстниками

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	обеспечение
I.	Технические средства обучения: музыкальный центр компьютер	1 1	100%
II.	Учебная мебель: тумбочки, компьютерное кресло, стул.	1	100%
III.	Учебное оборудование:		100%
	мячи большие	8	100%
	мячи малые	8	100%
	мячи набивные	12	100%
	скакалки	12	100%
	обручи	12	100%
	кегли.	24	100%
	гантели	24	100%
	гимнастические скамейки	1	100%
	гимнастическая стенка	1	100%
	Мешочки с солью	1	100%

Календарно-тематический план по физическому воспитанию, 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности.
Раздел I Знания о физической культуре		3		

1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1		Беседа: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Чистота зала, снарядов. Требования безопасного поведения на занятиях. Требования к одежде для занятий.
2	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1		Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Физическое развитие. Физические качества. Физическая нагрузка и отдых. Части тела человека. Осанка
3	Значение и основные правила закаливания.	1		Знакомство с инвентарём и оборудованием. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия о предварительной и исполнительной командах.
Раздел II Легкая атлетика		27 часов		
4	Ходьба. Бег	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Специальные упражнения л/атлетов Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Подвижные игры

5	Ходьба. Бег	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Специальные упражнения л/атлетов Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Подвижные игры
6	Ходьба. Бег	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Специальные упражнения л/атлетов Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Подвижные игры
7	Ходьба Бег Прыжки	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Специальные упражнения л/атлетов. Понятие «высокий старт». Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров. Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги". Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом "перешагивание". Подвижные игры
8	Ходьба Бег Прыжки	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Специальные упражнения л/атлетов. Понятие «высокий старт». Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров. Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги". Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры

9	Ходьба Бег Прыжки	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов. Понятие «высокий старт».</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров.</p> <p>Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги".</p> <p>Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры</p>
10	Ходьба Бег Прыжки	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов:</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Комплекс упражнений с малыми обручами.</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов</p> <p>Понятие "эстафетный бег" (встречная эстафета).</p> <p>Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги".</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)</p>
11	Ходьба Бег Прыжки	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов:</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Комплекс упражнений с малыми обручами.</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов</p> <p>Понятие "эстафетный бег" (встречная эстафета).</p> <p>Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги".</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)</p>

12	Ходьба Бег Прыжки	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: Сочетание различных видов ходьбы. Комплекс упражнений с малыми обручами. Специальные упражнения л/атлетов Понятие "эстафетный бег" (встречная эстафета). Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги". Подвижные игры Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)</p>
13	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Комплекс упражнений с малыми мячами. Специальные упражнения л/атлетов Понятие "высокий старт". Челночный бег(3х5 м.) Понятие "эстафетный бег" (встречная эстафета). Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом "перешагивание". Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м Подвижные игры</p>
14	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Комплекс упражнений с малыми мячами. Специальные упражнения л/атлетов Понятие «высокий старт». Челночный бег (3х5 м.) Понятие "эстафетный бег" (встречная эстафета). Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом «перешагивание". Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м Подвижные игры</p>

15	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Комплекс упражнений с малыми мячами. Специальные упражнения л/атлетов Понятие «высокий старт». Челночный бег (3х5 м.) Понятие "эстафетный бег" (встречная эстафета). Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м Подвижные игры
16	Бег. Ходьба Прыжки	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба с изменением скорости. Перебежки группами и по одному 15—20 Быстрый бег на скорость. Высокий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
17	Бег. Ходьба Прыжки	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба с изменением скорости. Перебежки группами и по одному 15—20 Быстрый бег на скорость. Высокий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
18	Бег. Ходьба Прыжки	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба с изменением скорости. Перебежки группами и по одному 15—20 Быстрый бег на скорость. Высокий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

19	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов.</p> <p>Понятие «высокий старт». Челночный бег (3х5 м.)</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров</p> <p>Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги". , прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</p> <p>Броски большого мяча двумя руками из-за головы снизу, с места в парах. Подвижные игры</p>
20	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов.</p> <p>Понятие «высокий старт». Челночный бег (3х5 м.)</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров</p> <p>Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги". , прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</p> <p>Броски большого мяча двумя руками из-за головы снизу, с места в парах. Подвижные игры</p>
21	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов.</p> <p>Понятие «высокий старт». Челночный бег (3х5 м.)</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров</p> <p>Прыжки в длину с места (место отталкивание не обозначено) способ. "согнув ноги". , прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</p> <p>Броски большого мяча двумя руками из-за головы снизу, с места в парах. Подвижные игры</p>

22	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Комплекс упражнений с флажками. Специальные упражнения л/атлетов Понятие "высокий старт "Челночный бег(3х5 м.) Медленный бег 3 мин. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность. Подвижные игры
23	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Комплекс упражнений с флажками. Специальные упражнения л/атлетов Понятие «высокий старт "Челночный бег (3х5 м.) Медленный бег 3 мин. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность. Подвижные игры
24	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Комплекс упражнений с флажками. Специальные упражнения л/атлетов Понятие «высокий старт "Челночный бег (3х5 м.) Медленный бег 3 мин. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность. Подвижные игры

25	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> <p>Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Ходьба с контролем и без контроля зрения. Ходьба с изменением направления скорости. Комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов. Повторный бег на скорость.</p> <p>Низкий старт. Бег на скорость до 40метров.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Медленный бег 3 мин. (сильные дети).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность.</p>
26	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> <p>Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Ходьба с контролем и без контроля зрения. Ходьба с изменением направления скорости. Комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов. Повторный бег на скорость.</p> <p>Низкий старт. Бег на скорость до 40метров.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Медленный бег 3 мин. (сильные дети).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность.</p>

27	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> <p>Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Ходьба с контролем и без контроля зрения. Ходьба с изменением направления скорости. Комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов. Повторный бег на скорость.</p> <p>Низкий старт. Бег на скорость до 40метров.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Медленный бег 3 мин. (сильные дети).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность.</p>
28	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> <p>Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов</p> <p>Понятие "высокий старт".</p> <p>Бег на скорость до 40метров. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность. Подвижные игры</p>
29	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> <p>Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Специальные упражнения л/атлетов</p> <p>Понятие «высокий старт".</p> <p>Бег на скорость до 40метров. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность. Подвижные игры</p>

30	Ходьба Бег Прыжки Метания	1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов Построение в шеренгу, равнение по носкам по команде учителя. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Специальные упражнения л/атлетов Понятие «высокий старт». Бег на скорость до 40метров. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м. с места и дальность. Подвижные игры
Раздел II Гимнастика-		21 час		
31	Построения перестроения Лазание Висы	1		Правила поведения на уроках гимнастики. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы с набивными мячами Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подвижные игры

32	Построения перестроения Лазание Висы	1		<p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы с набивными мячами</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.</p> <p>Подвижные игры</p>
33	Построения перестроения Лазание Висы	1		<p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы с набивными мячами</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.</p> <p>Подвижные игры</p>
34	Построения и перестроения Лазание Висы.	1		<p>Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Перелезание через бревно, коня, козла. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.</p> <p>Подвижные игры</p>

35	Построения и перестроения Лазание Висы.	1		Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами и бег предметов. Перелезание через бревно, коня, козла. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Подвижные игры
36	Построения и перестроения Лазание Висы.	1		Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами и бег предметов. Перелезание через бревно, коня, козла. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Подвижные игры
37	Построения и перестроения Элементы акробатических упражнений. Равновесие	1		Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
38	Построения и перестроения Элементы акробатических упражнений. Равновесие	1		Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
39	Построения и перестроения Элементы акробатических упражнений. Равновесие	1		Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.

40	Построения и перестроения Висы Опорные прыжки Элементы акробатических упражнений Равновесие	1		Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Комплексы упражнений со скакалками. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Вис на гимн. стенке на согнутых руках. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подвижные игры
41	Построения и перестроения Висы Опорные прыжки Элементы акробатических упражнений Равновесие	1		Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Комплексы упражнений со скакалками. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Вис на гимн. стенке на согнутых руках. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подвижные игры
42	Построения и перестроения Висы Опорные прыжки Элементы акробатических упражнений Равновесие	1		Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Комплексы упражнений со скакалками. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Вис на гимн. стенке на согнутых руках. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подвижные игры

43	Построения и перестроения Равновесие	1		<p>Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы упражнений со скакалками. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. Подвижные игры</p>
44	Построения и перестроения Равновесие	1		<p>Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы упражнений со скакалками. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. Подвижные игры</p>
45	Построения и перестроения Равновесие	1		<p>Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы упражнений со скакалками. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. Подвижные игры</p>

46	Построения и перестроения Равновесие Опорные прыжки	1		Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы с обручами Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; Подвижные игры
47	Построения и перестроения Равновесие Опорные прыжки	1		Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы с обручами Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; Подвижные игры
48	Построения и перестроения Равновесие Опорные прыжки	1		Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и бег предметов. Комплексы с обручами Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; Подвижные игры

49	Построения и перестроения Висы Опорные прыжки Элементы акробатических упражнений Равновесие	1		Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений со скакалками. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подвижные игры
50	Построения и перестроения Висы Опорные прыжки Элементы акробатических упражнений Равновесие	1		Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений со скакалками. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подвижные игры
51	Построения и перестроения Висы Опорные прыжки Элементы акробатических упражнений Равновесие	1		Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений со скакалками. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подвижные игры
Раздел III Лыжная подготовка		30часов		

52	Теоретические сведения. Команды лыжнику. Ступающий шаг	1		Беседа: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Выполнение команд. Ступающий шаг. Игры зимой «Лучшие стрелки»
53	Теоретические сведения. Команды лыжнику. Ступающий шаг	1		Беседа: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Выполнение команд. Ступающий шаг. Игры зимой «Лучшие стрелки»
54	Теоретические сведения. Команды лыжнику. Ступающий шаг	1		Беседа: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Выполнение команд. Ступающий шаг. Игры зимой «Лучшие стрелки»
55	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800метров. (за урок) Игры зимой

56	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800метров. (за урок) Игры зимой
57	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800метров. (за урок) Игры зимой
58	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода Передвижение на лыжах на дистанцию до 800метров. (за урок) «К деду морозу в гости». Игры зимой
59	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода Передвижение на лыжах на дистанцию до 800метров. (за урок) «К деду морозу в гости». Игры зимой

60	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Попеременный душажный ход	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыже. Ознакомление с техникой попеременного душажного хода Передвижение на лыжах на дистанцию до 800метров. (за урок) «К деду морозу в гости». Игры зимой
61	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Повороты. Передвижение на лыжах	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользким шагом по учебной лыже. Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты. переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600 метров (за урок). «Лучшие стрелки» Игры зимой
62	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Повороты. Передвижение на лыжах	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользким шагом по учебной лыже. Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты. переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600 метров (за урок). «Лучшие стрелки» Игры зимой
63	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Повороты. Передвижение на лыжах	1		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользким шагом по учебной лыже. Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты. переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600 метров (за урок). «Лучшие стрелки» Игры зимой
64	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах По переменному душажный ход.	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыже. Спуск в основной стойке. Ознакомление с техникой попеременного душажного хода. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой

65	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах По переменно двушажный ход.	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Спуск в основной стойке. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
66	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах По переменно двушажный ход.	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Спуск в основной стойке. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
67	Команды лыжнику. Скользкий шаг. По переменно двушажный ход. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) «Снайпер» Игры зимой
68	Команды лыжнику. Скользкий шаг. По переменно двушажный ход. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) «Снайпер» Игры зимой

69	Команды лыжнику. Скользкий шаг. По переменному двухшажному ходу. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) «Снайпер» Игры зимой
70	Команды лыжнику. Скользкий шаг Подъём Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъём ступающим шагом на склон. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) «Снайпер Игры зимой
71	Команды лыжнику. Скользкий шаг Подъём Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъём ступающим шагом на склон. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) «Снайпер Игры зимой
72	Команды лыжнику. Скользкий шаг Подъём Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъём ступающим шагом на склон. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) «Снайпер Игры зимой

73	Команды лыжнику Спуск По переменному душажный ход. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Ознакомление с техникой попеременного душажного хода Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
74	Команды лыжнику Спуск По переменному душажный ход. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Ознакомление с техникой попеременного душажного хода Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
75	Команды лыжнику Спуск По переменному душажный ход. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Ознакомление с техникой попеременного душажного хода Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
76	Команды лыжнику. По переменному душажный ход. Повороты переступанием Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Ознакомление с техникой попеременного душажного хода Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Поворот переступанием с продвижением вперед. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой

77	Команды лыжнику. По переменному двушажный ход. Повороты переступанием Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Поворот переступанием с продвижением вперед. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
78	Команды лыжнику. По переменному двушажный ход. Повороты переступанием Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Поворот переступанием с продвижением вперед. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
79	Команды лыжнику. Скользящий шаг. Повороты переступанием Спуск По переменному двушажный ход. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Поворот переступанием с продвижением вперед. Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
80	Команды лыжнику. Скользящий шаг. Повороты переступанием Спуск По переменному двушажный ход. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Поворот переступанием с продвижением вперед. Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой

81	Команды лыжнику. Скользкий шаг. Повороты переступанием Спуск По переменному двушажный ход. Передвижение на лыжах	1		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ступающий шаг (для слабых учащихся). Передвижение скользким шагом по учебной лыжне. Поворот переступанием с продвижением вперед. Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 метров. (за урок) Игры зимой
Раздел IV Игры		21 час		
82	<u>Теоретические сведения.</u> Подвижные игры	1		Беседа: Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) Подвижные игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет».
83	Подвижные игры	1		Беседа: Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) Подвижные игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет».
84	Подвижные игры	1		Беседа: Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) Подвижные игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет».
85	Игры с бегом и прыжками	1		Игры: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» упражнения на развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.
86	Игры с бегом и прыжками	1		Игры: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» упражнения на развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.

87	Игры с бегом и прыжками	1		Игры: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» упражнения на развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.
88	Игры с элементами обще развивающих упражнений	1		Игры: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры» упражнения на развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию. Упражнения на развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.
89	Игры с элементами обще развивающих упражнений	1		Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры» упражнения на развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию. Упражнения на развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.
90	Игры с элементами обще развивающих упражнений	1		Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры» упражнения на развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию. Упражнения на развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.
91	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		Игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Точно в цель» упражнения на развитие глазомера, точности движений. упражнения на улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
92	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		Игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Точно в цель» упражнения на развитие глазомера, точности движений. упражнения на улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
93	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		Игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Точно в цель» упражнения на развитие глазомера, точности движений. упражнения на улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений

94	Игры с бегом и прыжками	1		Игры «Точный прыжок», «К своим флажкам» «Тройной прыжок». упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
95	Игры с бегом и прыжками	1		Игры «Точный прыжок», «К своим флажкам» «Тройной прыжок». упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
96	Игры с бегом и прыжками	1		Игры «Точный прыжок», «К своим флажкам» «Тройной прыжок». упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
97	Игры с бросанием, ловлей и метанием	1		Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Мяч в кругу» упражнения на развитие ловкости, умение бросания мяча. Игра на развитие внимания, координации и точности движений.
98	Игры с бросанием, ловлей и метанием	1		Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Мяч в кругу» упражнения на развитие ловкости, умение бросания мяча. Игра на развитие внимания, координации и точности движений.
99	Игры с бросанием, ловлей и метанием	1		Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Мяч в кругу» упражнения на развитие ловкости, умение бросания мяча. Игра на развитие внимания, координации и точности движений.
100	Игры с построениями и перестроениями	1		Игры «Запомни место в строю», Перестроения в колонну, шеренгу по сигналу и указанию учителя игры на развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений
101	Игры с построениями и перестроениями	1		Игры «Запомни место в строю», Перестроения в колонну, шеренгу по сигналу и указанию учителя игры на развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений
102	Игры с построениями и перестроениями	1		Игры «Запомни место в строю», Перестроения в колонну, шеренгу по сигналу и указанию учителя игры на развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений