

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
Протокол № 2 от 30.10.2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР  
30.10.2020 г.

  
\_\_\_\_\_/ О.П. Вокуева/

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 30.10.2020 г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
**Физическая культура**  
адаптированной основной общеобразовательной программы НОО  
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.)

Срок реализации 3 года

Программа составлена  
учителем начальных классов  
Вокуевой О.П.

2020 г.  
д. Новикбож

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья к структуре адаптированной основной общеобразовательной программы, условиям ее реализации и результатам освоения.

На курс «Физическая культура» во 2 – 4 классах отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

**Личностные результаты** по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

#### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п.);
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д.);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

#### **Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

**Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

**Метапредметные результаты:**

**Метапредметные результаты** по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;
- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

Выпускник научится:

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

**Выпускник научится:**

- пересказывать текст;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном в тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Формирование ИКТ - компетентности обучающихся**

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

**Выпускник научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

**Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты; рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

**Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.***

**Обработка и поиск информации**

**Выпускник научится:**

- использовать сменные носители (флэш-карты);
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

**Выпускник получит возможность *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.***

**Создание, представление и передача сообщений**

**Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *представлять данные;*

### **Предметные результаты:**

По итогам обучения можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

### **Выпускник научится:**

-организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

## **Знания по физической культуре.**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**



## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху,

сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения.**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля

двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

*2 класс*

№	Разделы	Темы	Кол-во часов	
1	Легкая атлетика	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация информации, оценка информации..Разновидности ходьбы. Разучивание техники высокого старта. Игра «Класс, смирно!»	1	
2		Разновидности ходьбы. Повторение техники высокого старта. Бег с ускорением от 10 до 20м. Коррекционная игра «Великаны и карлики»	1	
3		Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м. Игра «Салки-догонялки». Коррекционная игра «Великаны и карлики»	1	
4		Бег 30 м. Игра «Салки ноги на весу». Коррекционная игра «Ястребы и утки»	1	
5		Разновидности ходьбы. Повторение техники челночного бега 3x10 м. Игра «Салки – ноги от земли». Коррекционная игра «Ястребы и утки»	1	
6		Обычный бег, с изменением направления движения. Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Коррекционная игра «Ястребы и утки»	1	
7		Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка». Прыжки в длину с места.	1	
8		Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра «Лисы и куры». Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»	2	
9		Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Формирование ИКТ - компетентности обучающихся. Коррекционно-развивающая игра «Узнай, где звонили»	1	
10		Ходьба по разметкам. Бег в медленном темпе до 4 мин. Игра «Пятнашки». Коррекционная игра «Повтори не ошибись»	1	
11, 12		Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Понятие скорость бега. Развитие выносливости. Коррекционно-развивающая игра «Собери урожай»	2
13			Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Коррекционная игра «Совушки»	1
14			Равномерный бег до 3,5 мин. Понятие дистанция. Коррекционная игра «Совушки»	1

15		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Понятие здоровье. Коррекционная игра «Совушки»	1
16		бег до 4 мин. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пятнашки».	1
17	Подвижные игры	Т.Б. по теме «Подвижные игры». Совершенствование навыков бега. «Салки-догонялки», «Два мороза», «Пятнашки».	1
18		Развитие скоростных способностей и ориентирования в пространстве. Упражнения на релаксацию	1
19		Развитие скоростно-силовых способностей. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», Упражнения на релаксацию	1
20		Совершенствование техники метания мяча на дальность и точность. «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Метко в цель».	1
21, 22		Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправить осанку!». Развитие скоростно-силовых способностей. «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Лисы и куры».	2
23		Совершенствование техники метания мяча на дальность и точность. Коррекционная игра «У медведя во бору»	1
24		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Коррекционная игра «У медведя во бору»	1
25		Совершенствование техники броска мяча в цель. Коррекционная игра «У медведя во бору»	1
26		Игры со скалками. «Зеркало», «Удочка», «Алфавит».	1
27		Игры для подготовки к строю. «Класс, смирно!», «Построимся», «У ребят порядок строгий».	1
28		Развитие скоростных способностей и ориентирования в пространстве. «К своим флажкам», «Дед Мороз», «Бег сороконожек».	1
29		Игры с прыжками. «Прыжки по кочкам», «Волки во рву», «Прыгающие воробушки».	1
30		Совершенствование техники метания, передачи и ловли мяча. «Кто дальше бросит», «Мяч соседу», «Гонка мячей».	1
31, 32		Общеразвивающие игры. «Пустое место», «Ловля обезьян», «Белые медведи». Закрепление и совершенствование навыков бега «Пятнашки», «Два мороза».	2
33		Игры для развития внимания. «Правильно-неправильно», «Быстро шагай», «Запрещенное движение».	1
34,	Гимнастика с	ТБ при гимнастике. Разучивание техники кувырка	2

35	элементами акробатики	вперёд. Разучивание техники стойки на лопатках.	
36		Совершенствование техники кувырка вперед. Сгибание туловища, лежа на спине. ОРУ. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук	1
37		кувырок вперед. Игра «Салки-догонялки».	1
38		Повторение техники стойки на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке.	1
39		Совершенствование техники стойки на лопатках. Упражнениями на формирование правильной осанки.	1
40, 41		стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Упражнения в вися. Подтягивания в вися. Коррекционные упражнения «Ласточка», «Кошечка».	2
42		Лазание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Кот и воробышки»	1
43		Строевые упражнения. Подтягивания в вися. Повторение техники лазанья по канату. Развитие силовых качеств. Коррекционная игра «Невод»	1
44		Совершенствование техники лазанья по канату. Лазанье по гимнастической стенке	1
45		Спортивная эстафета.	1
46		Подтягивания в вися. Совершенствование техники лазанья по канату. Коррекционная игра «День и ночь»	1
47		лазанье по канату. Игра «Салки-догонялки». Перелезание через гимнастического коня.	1
48		Упражнения в равновесии. Игра «Альпинисты».	1
49, 50		подтягивание в вися. Наклон вперед из положения сидя.	2
51		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического коня.	1
52	Подвижные игры на основе баскетбола	Т.Б. по теме «Подвижные игры с элементами баскетбола». Разучивание техники ловли и передачи мяча в движении.	1
53		Повторение техники ловли и передачи мяча в движении. Игра «Овладей мячом».	1
54		Совершенствование техники ловли, передачи мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
55, 56		ловля и передача мяча. Ведения мяча с изменением направления и скорости.	2
57,		Разучивание техники броска мяча в кольцо двумя	2

58		руками от груди.	
59		Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
60		бросок мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
61		Игра в мини-баскетбол.	1
62	Лыжная подготовка	ТБ по теме «Лыжная подготовка». Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах.	1
63		Повторение техники ходьбы ступающим шагом без палок.	1
64		Совершенствование техники ходьбы ступающим шагом без палок. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	1
65		Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	1
66		Ходьба ступающим шагом без палок.	1
67		Повторение техники ходьбы скользящим шагом без палок. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»	1
68		Совершенствование техники ходьбы скользящим шагом без палок.	1
69		Ходьба скользящим шагом без палок.	1
70		Урок-соревнование.	1
71		Повторение и совершенствование техники подъема «полуёлочкой». Коррекционная игра «Лыжные буксиры»	1
72, 73		Повторение - Подъем «полуёлочкой».	2
74		Разучивание. Передвижение в медленном темпе.	1
75, 76		Повторение и совершенствование техники спуска на лыжах.	2
77		Спуск на лыжах.	1
78		Спуск на лыжах.. Игра "Кто дальше?"	1
79		Разучивание. Передвижение в медленном темпе.	1
80		Разучивание. Передвижение в медленном темпе.	1
81		Передвижение на лыжах.	1
82		Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра «Лыжные буксиры». Коррекционная игра «Лыжные дуэты».	1
83	Легкоатлетические упражнения	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Повторение техники метания малого мяча.	1

84, 85		Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Игра «Подвижная цель». метание малого мяч цель.	2
86		Броски больших и малых мячей на дальность. Игра «Гонка мячей». Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	1
87- 89		Повторение техники прыжка в длину. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	3
90		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	1
91		Прыжок в длину с места. Игра «Волки во рву». <i>Плавание.</i> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
92		Повторение техники челночного бега. Упражнения на дыхание и релаксацию.	1
93		Челночный бег 3x10 м. Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»	1
94- 96	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега. Повторение понятия "скорость бега". Игра «Третий лишний».	3
97		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Повторение понятия "дистанция". Игра «Пятнашки».	1
98		«Круговая эстафета». Развитие выносливости. Контр. норматив-бег на 4 мин	1
99		Повторение. Чередование бега и ходьбы Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия Коррекционная игра «Медведь и пчелы»	1
100, 101		Коми спортивные игры, игры	2
102		<b>бег 4 мин.</b> Повторение понятия <i>здоровье</i> .	1
	<b>Всего</b>		<b>102</b>

### 3 класс

№	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
---	--------	------------	--------------



1	Легкая атлетика	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация информации, оценка информации. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1
2		Разновидности ходьбы. Повторение техники высокого старта. Бег 60 м. Коррекционная игра «Быстро по своим местам».	1
3		Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м. Игра «Салки-догонялки».	1
4		Бег 30 м. Ходьба через препятствия. Игра «Пятнашки».	1
5		Повторение техники челночного бега 3x10 м. Игра «Салки – ноги от земли».	1
6		Обычный бег, с изменением направления движения. Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
7		Челночный бег 3x10 м. Разновидности бега. Игра «Мышеловка». Формирование ИКТ - компетентности обучающихся	1
8		Повторение и Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания. Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»	1
9-11		Совершенствование техники прыжков с места, прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Коррекционная игра «Повтори не ошибись»	3
12, 13	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 4 мин. Понятие скорость бега.	2
14, 15		Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра на внимание «Летает - не летает»	2
16, 17		Равномерный бег до 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Понятие дистанция.	2
18	Подвижные игры	Т.Б. по теме «Подвижные игры». Совершенствование навыков бега. «К своим флажкам», «Белые медведи», «Третий лишний».	1
19		Развитие скоростных способностей. «Пустое место», «Белые медведи», «Салки-догонялки».	1
20		Совершенствование навыков в прыжках. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
21		Совершенствование техники метания мяча на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Метко в цель».	1
22		Развитие скоростно-силовых способностей. «Прыжки по полосам», «Перетягивание каната», «Удочка».	1
23		Совершенствование техники метания на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Метко в цель».	1

24		Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом».	1
25		Развитие скоростно-силовых способностей. «Салки-догонялки», «Удочка», «Охотники и утки».	1
26		Игры для формирования правильной осанки. «Исправить осанку!», «Замри», «Мостик».	1
27, 28		Развитие скоростных способностей. «Пустое место», «Заморозки», «Салки-догонялки».	2
29, 30		Игры со скалками. «Забегалы», «Люлька», «Удочка».	2
31, 32		Игры для подготовки к строю. «Класс, смирно!», «Кто быстрее встанет в круг».	2
33		Совершенствование техники метания, передачи и ловли мяча. «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Охотники и утки».	1
34		Игры с прыжками. «Прыжки по полосам», «Прыжок под микроскоп», «Воли во рву».	1
35		Общеразвивающие игры. «Салки-догонялки», «Вызов номеров», «Карусель».	1
36	Гимнастика с элементами акробатики	Т.Б по теме «Гимнастика с элементами акробатики». ОРУ. Разучивание техники перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
37		ОРУ. Повторение техники перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1
38		Совершенствование техники перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой. Мост из положения лежа. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук	1
39		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
40-42		Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Разучивание техники 2-3 кувырка вперед.	3
43		Упражнения на развитие гибкости. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.	1
44		Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1
45		Вис согнув ноги. Подтягивание в висе. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
46, 47		2-3 кувырка вперед. ОРУ. Вис согнув ноги. Поднимание ног в висе. Подтягивания в висе.	2
48		подтягивания на высокой перекладине из виса (м). Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д).	1
49, 50		Упражнения в равновесии. Разучивание и Совершенствование техники лазанья по канату.	2

51, 52		Лазанье по канату в три приема. наклон вперед из положения сидя.	2
53		ОРУ. Повторение техники лазанья по канату в три приема.	1
54	Подвижные игры с элементами баскетбола	Т.Б. по теме «Подвижные игры с элементами баскетбола». Повторение техники ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении, шагом и бегом.	1
55		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1
56		ведение мяча с изменением направления. Повторение техники ловли и передачи мяча в движении.	1
57, 58		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении, шагом и бегом.	2
59		Повторение техники броска мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
60		ловля и передача мяча.	1
61		Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
62		Бросок мяча в кольцо.	1
63		Игра в мини-баскетбол.	1
64	Лыжная подготовка	ТБ по теме «Лыжная подготовка». Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»	1
65, 66		Повторение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2
67-68		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км Игра «Лыжные рельсы»	2
69		Разучивание техники спуска в высокой и низкой стойках.	1
70		Повторение техники спуска в высокой и низкой стойках. Игра «Лыжный поезд»	1
71		Совершенствование техники спуска в высокой и низкой стойках. Игра «Лыжный поезд»	1
72, 73		Спуск в высокой и низкой стойках. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	2
74, 75		Разучивание и совершенствование техники подъема «лесенкой».	2
76, 77		Повторение техники подъема «лесенкой». подъем «лесенкой». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	2
78, 79		Урок-соревнование. Развитие скоростных способностей. Разучивание техники торможения «плугом». Игра «Лыжные буксиры»	2
80		Совершенствование техники торможения «плугом».	1
81, 82		Тестирование ходьбы на лыжах (без учета времени). Торможение «плугом».	2

83	Легкоатлетические упражнения	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Повторение техники метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
84		Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4-5м.	1
85		Метание малого мяча в цель. <i>Плавание.</i> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
86		Броски больших и малых мячей на дальность. Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию.	1
87		Повторение техники прыжка в длину. Игра «Зайцы в огороде».	1
88-89		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра «Удочка». Прыжок в длину с места.	2
90		«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). «Встречная эстафета» (10-20 м).	1
91		Бег 30 м. Игра «Салки-догонялки».	1
92		Челночный бег 3x10 м.	1
93	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3,5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1
94-95		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний».	2
96		«Круговая эстафета». Игра «Салки-догонялки».	1
97		«Встречная эстафета». Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
98		Тестирование. ОРУ. Игра «Пятнашки».	1
99, 100		Бег 5 мин.	2
101		Командная эстафета. Коми спортивные игры	1
102	<i>Подвижные игры</i>	Развитие скоростных способностей. «Пустое место», «Заморозки», «Салки-догонялки».	1
<b>Всего</b>			<b>102</b>

#### 4 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация информации, оценка информации. Разновидности ходьбы. Повторение техники высокого старта. Игра «Пустое место».	1
2		Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Совершенствование техники высокого старта.	1

		Коррекционная игра «Быстро по своим местам».	
3, 4		Бег с ускорением от 40 до 60 м. Игра «Салки-догонялки». Бег с заданным темпом и скоростью. Бег 30 м.	2
5, 6		Повторение и совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Игра «Салки – ноги от земли».	2
7		Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных способностей.	1
8		Повторение техники прыжка в длину с места. Развитие взрывной силы ног. Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок».	1
9		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки с высоты.	1
10		Прыжок в длину с места. Коррекционная игра «Повтори не ошибись».	1
11		«Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Игра «Пятнашки». Формирование ИКТ - компетентности обучающихся	1
12	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
13		Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1
14		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра на внимание «Летает - не летает»	1
15		Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1
16		Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	1
17		Бег 5 мин. Командная эстафета. Коми спортивные игры	1
18	Подвижные игры	Т.Б. по теме «Подвижные игры». Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1
19		Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
20		Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21, 22		Игры: «Салки-догонялки», «Космонавты». Игры: «Салки ноги на весу», «Пустое место».	2
23		Игры: «Третий лишний», «Салки-догонялки».	1
24, 25		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	2
26, 27		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	2

28		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1
29		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1
30, 31		Игры: «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». Закрепление ловли, передачи и броска мяча.	2
32		Игры: «Подвижная цель», «Подвижная цель». Совершенствование броска мяча.	1
33		Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	1
34, 35		Игры: «Мини-гандбол», «борьба за мяч». Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	2
36	Гимнастика с элементами акробатики	Т.Б по теме «Гимнастика с элементами акробатики». ОРУ. Разучивание техники кувырка назад. Игра «Класс, смирно!».	1
37, 38		ОРУ. Повторение и совершенствование техники кувырка назад. Повторение техники стойки на лопатках.	2
39		Кувырок назад. Повторение техники кувырка вперед.	1
40		Строевые упражнения. Разучивание техники кувырка назад и перекатом стойка на лопатках.	1
41, 42		Повторение и совершенствование техники кувырка назад и перекатом стойка на лопатках. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук.	2
43		Акробатическая комбинация, кувырок назад	1
44		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе.	1
45, 46		Повторение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема. Игра «Альпинисты».	2
47		Лазанье по канату в три приема.	1
48		Перелезание через препятствия. ОРУ. Игра «Альпинисты».	1
49		ОРУ. Висы. Подтягивание в висе. Ходьба по бревну.	1
50		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Ходьба по бревну.	1
51		Подтягивание в висе (м.) Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (ж.)	1
52		Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости.	1
53		Наклон вперед из положения сидя.	1
54	Подвижные игры с элементами баскетбола	Т.Б. по теме «Подвижные игры с элементами баскетбола». Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1
55		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1

56, 57		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	2
58		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».	1
59		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
60		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
61, 62		Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Совершенствование техники ловли, передачи, ведения и броска мяча. Игра в мини-баскетбол.	2
63		Бросок мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
64	Лыжная подготовка	ТБ по теме «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах до 1,5 км. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»	1
65, 66		Повторение техники попеременного двухшажного хода.	2
67		Попеременный двухшажный ход.	1
68, 69		Урок – соревнование. Развитие скоростных способностей. Игра «Лыжные рельсы»	2
70, 71		Повторение и совершенствование техники подъема «лесенкой».	2
72		Подъем «лесенкой».	1
73, 74		Подъем «лесенкой». Игра «Лыжный поезд»	2
75, 76		Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Лыжный поезд».	2
77, 78		Повторение и совершенствование техники торможения «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	2
79		Торможения «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	1
80		Урок – соревнование.. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»	1
81		Тестирование ходьбы на лыжах (без учета времени).	1
82	Легкоатлетические упражнения	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Повторение техники метания теннисного мяча с места в цель (1,5x1,5 м, с расстояния 5-6 м).	1
83		Совершенствование техники теннисного мяча в цель. Игра «Подвижная цель».	1
84		Метание теннисного мяча в цель.	1
85, 86		«Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Равномерный бег 6 мин. Повторение техники прыжка в длину с места.	2
87		Прыжки через небольшие вертикальные (до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Игра «Удочка».	1
88		Прыжок в длину с места. Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию.	1
89		Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).	1

90		Эстафетные игры.	1
91, 92		Повторение техники челночного бега. челночный бег 3x10 м.	2
93		<i>Плавание.</i> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
94	<b>Кроссовая подготовка</b>	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Повторение понятия <i>скорость бега</i> . Игра «Третий лишний».	1
95		Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1
96		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки».	1
97		Равномерный бег до 7 мин. ОРУ. Понятие <i>дистанция</i> .	1
98		Тестирование. Развитие выносливости.	1
99		Равномерный бег 7 мин. Игра «Пятнашки».	1
100		«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
101		Командная эстафета.	1
102	<b>Подвижные игры</b>	Игры: «Удочка», «Волк во рву», «Прыжки по полосам».	1
<b>Всего</b>			<b>102</b>