


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №98»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО
учителей физической
культуры

 Калужный Н.В.
Протокол от «26» 08 2019г.
№ 4



Адаптированная рабочая программа
начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» 3 класс,
для обучающихся ТНР (вариант 5.1.)

инклюзивное обучение

срок реализации данной программы 1 год – 2019/ 2020 учебный год

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, на основе программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. - М. : Просвещение, 2012.
(В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015)

Составитель: учитель физической культуры
Лебедев Николай Аркадьевич

Барнаул 2019

1. Пояснительная записка

Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа.

Данная рабочая программа составлена на основе основополагающих документов современного российского образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для учащихся с ОВЗ (приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014г);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования (ПрАООП) для учащихся с ОВЗ;
- АООП для обучающихся с ТНР (вариант 5.1.) МБОУ «СОШ №98»; Физическая культура.
- Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. - М. : Просвещение, 2012.

Используемый УМК

1. Лях, В. И. Рабочие программы Физическая культура. 1-4 классы . Пособие для учителей общеобразовательных организаций - 4-е издание. М. : Просвещение, 2014.
2. Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2013.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Лях, В. И. Физическая культура: Методические рекомендации 1-4 класс, пособие для учителей общеобразовательных организаций./В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.

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

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается 3 ч в неделю, всего — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Информация о внесённых изменениях в авторскую программу и их обоснование.

Добавления, изменяющие первоначальную структуру используемой авторской программы отсутствуют.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом и разнообразии природы, народов, культур;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её достижения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладения логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, соотнесения с известными понятиями;
- определение общей цели и путей её достижения; развитие умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Критерии оценивания по предмету «Физическая культура»

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом соблюдает стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя; темп деятельности на уроке низком уровне.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, если учебный материал урока обучающийся не усваивает, упражнения не выполняет.

Виды и формы организации учебного процесса.

Работа в парах, группах, индивидуальная работа. Урок ознакомления с новым материалом; урок закрепления изученного; урок применения знаний и умений, урок обобщения и систематизации знаний, урок проверки и коррекции знаний и умений, комбинированный урок.

Адаптированная программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ТНР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ТНР - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ТНР предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ТНР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ТНР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ТНР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ТНР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий

и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

В основу разработки и реализации адаптированной программы обучающихся с ТНРР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход обучающихся с ТНР предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с ТНР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты адаптированной программы обучающихся с ТНР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре адаптированной программы;
- условиям реализации адаптированной программы;
- результатам освоения адаптированной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации адаптированной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования адаптированной программы обучающихся с ТНР положены следующие принципы:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;

- принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования.
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей

Коррекционно-развивающая работа при ЗПР у учащихся (варианты 7.1, 7.2.)

Темп подачи учебного материала должен быть спокойным, ровным, медленным, с многократным повтором основных моментов

Необходимо постоянно поддерживать уверенность в своих силах.

Трудность заданий должна возрастать постепенно, пропорционально возможностям ребёнка

На каждом уроке обязательно вводить организационный момент

Активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического).

Необходимо развивать самоконтроль, давать возможность самостоятельно находить ошибки у себя и у товарищей.

Формы коррекционной работы

- наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности (ежедневно);
- выбор индивидуального темпа обучения;
- формирование пространственно-временных представлений;
- дозировать предъявленную помощь и контроль, осуществляя переход от работы под контролем взрослого к самостоятельной работе;
- формирование навыка письма (навыка копирования, навыка работы по заданному образцу, написание слов и предложений после прочтения аналога)
- формирования навыка чтения- заучивание букв, соотнесение буквы и звука, чтение слоговых таблиц;
- развитие познавательной активности;
- коррекция эмоционально-волевой сферы;
- развитие фонематического слуха;
- поддержание постоянной связи с учителями-предметниками, школьным психологом, медицинским работником, администрацией школы, родителями;
- составление психолого-педагогической характеристики обучающегося с ОВЗ при помощи методов наблюдения, беседы, экспериментального обследования, где отражаются особенности его личности, поведения, межличностных отношений с родителями и одноклассниками, уровень и особенности интеллектуального развития и результаты учебы, основные виды трудностей при обучении ребенка;
- контроль успеваемости и поведения обучающихся в классе;
- организация внеурочной деятельности, направленной на развитие познавательных интересов обучающихся, их общее развитие.

Одним из условий успешного обучения детей с ОВЗ является организация индивидуальных занятий, которые направлены на преодоление специфических трудностей и недостатков, характерных для обучающихся с ОВЗ.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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 с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением 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 цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой 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. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое поурочное планирование по физической культуре
3 класс, 3 часа в неделю, всего 105 часа**

№ урока	Наименование разделов (глав) и тем уроков	Количество часов
	Раздел 1. Что надо знать	17 часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Когда и как возникли физическая культура и спорт. История ГТО	1 час
2.	Современные Олимпийские игры. Нормативы ГТО	1 час
3.	Что такое физическая культура. Нормативы ГТО	1 час
4.	Твой организм.	1 час
5.	Сердце и кровеносные сосуды.	1 час
6.	Органы чувств.	1 час
7.	Личная гигиена.	1 час
8.	Закаливание.	1 час
9.	Мозг и нервная система.	1 час
10.	Органы дыхания.	1 час
11.	Органы пищеварения.	1 час
12.	Пища и питательные вещества.	1 час
13.	Вода и питьевой режим.	1 час
14.	Тренировка ума и характера.	1 час
15.	Спортивная одежда и обувь.	1 час
16.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.	1 час
17.	Первая помощь при травмах.	1 час
	Раздел 2. Что надо уметь	82 часа
	2.1. Бег, ходьба, прыжки, метание	16 часов
18.	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега.	1 час
19.	Влияние бега на состояние здоровья.	1 час
20.	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	1 час
21.	Освоение навыков ходьбы.	1 час
22.	Освоение навыков бега.	1 час
23.	Совершенствование навыков бега.	1 час
24.	Круговая эстафета.	1 час
25.	Встречная эстафета.	1 час
26.	Освоение навыков прыжков.	1 час

27.	Закрепление навыков прыжков.	1 час
28.	Овладение навыками метания.	1 час
29.	Самостоятельное занятие. Равномерный бег до 12 мин.	1 час
30.	Самостоятельное занятие. Соревнования на короткие дистанции.	1 час
31.	Самостоятельное занятие. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1 час
32.	Самостоятельное занятие. Прыжки через небольшие препятствия.	1 час
33.	Самостоятельное занятие. Броски больших и малых мячей.	1 час
	2.2. Бодрость, грация, координация	11 часов
34.	<i>Освоение акробатических упражнений.</i>	1 час
35.	Освоение висов и упоров.	1 час
36.	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1 час
37.	Освоение навыков в опорных прыжках.	1 час
38.	Освоение навыков равновесия.	1 час
39.	Освоение танцевальных упражнений.	1 час
40.	Освоение строевых упражнений.	1 час
41.	Самостоятельное занятие. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1 час
42.	Самостоятельное занятие. Выполнение упражнений на снарядах.	1 час
43.	Самостоятельное занятие. Выполнение акробатических упражнений на равновесие.	1 час
44.	Самостоятельные занятия. Выполнение танцевальных упражнений.	1 час
	2.3. Играем все!	18 часов
45.	Закрепление и совершенствование навыков бега.	1 час
46.	Развитие скоростных способностей.	1 час
47.	Развитие способности к ориентированию в пространстве.	1 час
48.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1 час
49.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
50.	Ориентирование в пространстве.	1 час
51.	Овладение элементарными умениями в ловле мяча.	1 час
52.	Овладение элементарными умениями в бросках мяча.	1 час
53.	Овладение элементарными умениями в передачах мяча.	1 час
54.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча.	1 час
55.	Закрепление и совершенствование держания мяча.	1 час
56.	Закрепление и совершенствование ловли мяча.	1 час
57.	Закрепление и совершенствование передачи мяча.	1 час
58.	Закрепление и совершенствование броска мяча.	1 час
59.	Закрепление и совершенствование ведения мяча.	1 час
60.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	1 час
61.	Развитие способностей к дифференцированию параметров реакции.	1 час
62.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1 час
	2.4. Все на лыжи	14 часов
63.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1 час
64.	Попеременный двухшажный ход.	1 час
65.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1 час
66.	Попеременный двухшажный ход.	1 час
67.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1 час
68.	Попеременный двухшажный ход.	1 час
69.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1 час
70.	Спуски с пологих склонов.	1 час
71.	Торможение плугом.	1 час
72.	Торможение упором.	1 час

73.	Повороты переступанием в движении.	1 час
74.	Подъём «лесенкой».	1 час
75.	Подъём «ёлочкой».	1 час
76.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1 час
	2.5. Играем все!	23 часов
77.	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1 час
78.	Подвижная игра «Вызови по имени».	1 час
79.	Подвижная игра «Овладей мячом».	1 час
80.	Подвижная игра «Подвижная цель».	1 час
81.	Подвижная игра «Мяч ловцу».	1 час
82.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1 час
83.	Подвижная игра «Быстро и точно».	1 час
84.	Подвижная игра «Снайперы».	1 час
85.	Подвижная игра «Игры с ведением мяча».	1 час
86.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1 час
87.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Перестрелка».	1 час
88.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1 час
89.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-гандбол».	1 час
90.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-волейбол».	1 час
91.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями. Варианты игры в футбол.	1 час
92.	Самостоятельное занятие. Броски мяча.	1 час
93.	Самостоятельное занятие. Ловля мяча.	1 час
94.	Самостоятельное занятие. Передача мяча.	1 час
95.	Самостоятельное занятие. Удары мяча ногами.	1 час
96.	Самостоятельное занятие. Остановки мяча ногами.	1 час
97.	Самостоятельное занятие. Ведение мяча на месте.	1 час
98.	Самостоятельное занятие. Ведение мяча в ходьбе.	1 час
99.	Самостоятельное занятие. Ведение мяча в беге.	1 час
	Раздел 3. Твои физические способности	6 часов
100.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.	1 час
101.	Измерение роста, массы тела.	1 час
102.	Приемы измерения пульса.	1 час
103.	Тестирование физических способностей.	1 час
104.	Твой спортивный уголок.	1 час
105.	Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.	1 час