

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Серовская школа-интернат»



Утверждаю  
Директор ГБОУ СО  
«Серовская школа - интернат»  
С.В. Ахмедзянова

Приказ № 36-09 от 22.01.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
по адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1  
ГБОУ СО «Серовская школа – интернат»  
5 класс

Учитель: Вялкова Л.В.

г. Серов  
2021 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Законом № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 19. 12.2014 г. №1599 «Об утверждении ФГОС с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», и является составной частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Серовская школа – интернат» 1 вариант.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры:**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

<b>Личностные базовые учебные действия</b>	Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей
<b>Регулятивные базовые учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск осуществления;</li> <li>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;</li> <li>- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность</li> </ul>
<b>Познавательные базовые учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;</li> <li>-использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;</li> <li>- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием;</li> <li>- конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;</li> <li>- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>
<b>Коммуникативные базовые учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;</li> <li>- обращаться за помощью;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество;</li> <li>- слушать собеседника;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- осуществлять взаимный контроль;</li> </ul>

	- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих формирование знаний, умений и навыков культурного общения и норм поведения в различных жизненных ситуациях.
<b>Регулятивные базовые учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> <li>- активно участвовать в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-входить и выходить из спортивного зала (со спортивной площадки) со звонком.</li> <li>- ориентироваться в пространстве зала.</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем.</li> <li>- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, выходить из зала и т.д.).</li> <li>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</li> <li>- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочётов.</li> </ul>

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «физическая культура»**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;</li> <li>комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</li> <li>- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;</li> <li>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>- участие в подвижных играх со</li> </ul>

	сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
--	--

### **Содержание учебного предмета**

Данная программа рассчитана на 102 учебных часов и предназначена для учащихся 3 класса. Занятия проходят 3 часа в неделю.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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.

#### **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.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- упражнения для расслабления 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.

### **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 висящего 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 шести. 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.

### **Игры**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические 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 бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### **Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», Передвижение на лыжах до 1 км.

### **Тематическое планирование 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>
<b>Легкая атлетика (27ч)</b>		
1.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках. 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
2.	Ходьба	Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.
3.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем
4.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра
5.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра
6.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра
7.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.

	учителя.	
8.	Бег	Бег. Перебежки группами и по одному 15-20м
9.	Перебежки группами и по одному 15-20	Перебежки группами и по одному 15-20
10.	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении
11.	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении
12.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.
13.	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.
14.	Прыжки	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 висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места
15.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево
16.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево
17.	Прыжки в длину с места	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места
18.	Прыжки в длину с места	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места
19.	Метание	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
20.	Метание	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
21.	Метание	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
22.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
23.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
24.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
25.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
26.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
27.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
<b>Гимнастика (21ч)</b>		
28.	Теоретические знания. Техника безопасности на уроках.	Гимнастика Теоретические знания. Техника безопасности на уроках. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.
29.	Строевые упражнения	Строевые упражнения Построения и перестроения.
30.	Строевые упражнения.	Строевые упражнения
31.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие Упражнения)
32.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)
33.	Переноски груза и передачи предметов.	Переноски груза и передачи предметов
34.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие.
35.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов
36.	Упражнения на осанку.	Упражнения на осанку
37.	Упражнения на осанку.	Упражнения на осанку
38.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; -переноска грузов и передача предметов;



	-переноска грузов и передача предметов; прыжки	прыжки
39.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; -переноска грузов и передача предметов; прыжки	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; -переноска грузов и передача предметов; прыжки
40.	Переноска грузов и передача предметов.	Переноска грузов и передача предметов.
41.	Переноска грузов и передача предметов.	Переноска грузов и передача предметов.
42.	Упражнения с предметами	Упражнения с предметами: -с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами
43.	Упражнения с предметами	Упражнения с предметами: - флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг)
44.	Упражнения с предметами	Упражнения с предметами: малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг)
45.	Упражнения с предметами	Упражнения с предметами: -с набивными мячами (вес 2 кг)
46.	Прыжки	Прыжок через «козла»
47.	Прыжки	Прыжок через «козла»
48.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений
<b>Лыжная подготовка (22ч)</b>		
49.	Техника безопасности на уроках	Техника безопасности на уроках
50.	Построение в одну колонну.	Построение в одну колонну
51.	Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.
52.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.
53.	Передвижение ступающим шагом по лыжне	Передвижение ступающим шагом по лыжне
54.	Передвижение ступающим шагом по лыжне	Передвижение ступающим шагом по лыжне
55.	Спуск со склонов в низкой стойке.	Спуск со склонов в низкой стойке.
56.	Спуск со склонов в основной стойке.	Спуск со склонов в основной стойке.
57.	Подъем по склону наискось.	Подъем по склону наискось.
58.	Подъём прямо «лесенкой».	Подъём прямо «лесенкой».
59.	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».
60.	Передвижение на лыжах в	Передвижение на лыжах в медленном темпе

	медленном темпе на отрезке до 1 км.	на отрезке до 1 км.
61.	Совершенствование навыков подъема и спуска на лыжах.	Совершенствование навыков подъема и спуска на лыжах.
62.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.
63.	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник».	Совершенствование передвижения ступающим и скользящим шагом
64.	Совершенствование передвижения ступающим и скользящим шагом	Совершенствование передвижения ступающим и скользящим шагом
65.	Передвижение на лыжах до 1 км. Тестирование.	Передвижение на лыжах до 1 км. Тестирование
66.	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	Спуск со склонов в низкой и основной стойке
67.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.
68.	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник».	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник».
69.	Совершенствование навыков поворотов и торможения на лыжах.	Совершенствование навыков поворотов и торможения на лыжах.
70.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.
<b>Игры (18ч)</b>		
71.	Теоретические сведения	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)
72.	Коррекционные игры	Коррекционные игры
73.	Коррекционные игры	Коррекционные игры
74.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
75.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
76.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
77.	Игры сбегом	Игры сбегом
78.	Игры сбегом	Игры сбегом
79.	Игры сбегом	Игры сбегом
80.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.
81.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.
82.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.
83.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.

84.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.
85.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.
86.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.
87.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.
88.	Пионербол	Пионербол. Построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.
<b>Легкая атлетика (14ч)</b>		
89.	Техника безопасности на уроках	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. 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
90.	Ходьба	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком
91.	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»
92.	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».
93.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
94.	Быстрый бег на скорость	Быстрый бег на скорость. Медленный бег.
95.	Высокий старт	Высокий старт
96.	Низкий старт	Низкий старт
97.	Повторный бег на скорость	Повторный бег на скорость
98.	Челночный бег	Челночный бег
99.	Челночный бег	Челночный бег
100.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег
101.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег
102.	Игры с бегом	Игры с бегом