

Муниципальное общеобразовательное учреждение Нижнетимерсянская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

_____ Карасева Н.Н.

«29» августа 2023 г.

_____ Алжикова Г.Е.

Приказ №160 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура** (по адаптированной образовательной программе для детей с нарушением интеллекта)

Класс 5

Уровень общего образования основная школа

Учитель Ятманова Л.В.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Рабочую программу составил _____

подпись

Ятманова Л.В.

расшифровка подписи

Планируемые результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обучение направлено на достижение учащимися личностных и предметных результатов.

Личностные результаты по предмету «Физическая культура»:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты по предмету «Физическая культура»:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения 9 класса:

| Минимальный уровень: | Достаточный уровень: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;• демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих | <ul style="list-style-type: none">• представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;• выполнение общеразвивающие и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в |

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;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со 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;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где не позволяют систематически заниматься конькобежной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на

уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Виды программного материала | Всего за год |
|--------------|------------------------------------|---------------------|
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Лёгкая атлетика | 20 |
| 3. | Гимнастика | 8 |
| 4. | Лыжная подготовка | 14 |
| 5. | Подвижные игры | 6 |
| 6. | Спортивные игры | |
| | Волейбол | 6 |
| | Баскетбол | 6 |
| 7. | Настольный теннис | 2 |
| 8. | Хоккей на полу | 4 |
| | Итого: | 68 часов |

4. Поурочное планирование

| № п/п | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | Кол-во часов |
|-------|---|--|--------------|
| | Знания о физической культуре | | |
| 1. | Правила поведения на уроках физической культуры. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности). Содержать в чистоте одежду и обувь для занятий физкультурой. | 1 |
| 2. | Ходьба в разном темпе Медленный бег с равномерной скоростью. | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры. | 1 |
| 3. | Ходьба в разном темпе. Медленный бег с равномерной скоростью. | | 1 |
| 4. | Бег на короткие дистанции. | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Бег 30 м на время. | 1 |
| 5. | Бег на короткие дистанции. | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 3x10 м на время. | 1 |
| 6. | Скоростной бег. | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время. | 1 |
| 7. | Техника безопасности при прыжках в длину Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 |
| 8. | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий | | 1 |
| 9. | Прыжки в длину способами «оттолкнув ноги» | | 1 |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| 10. | Медленный бег с равномерной скоростью. Метание малого мяча. | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Бег 1000 м - без учета времени. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. | 1 |
| 11. | Метание малого мяча на дальность | Ходьба, бег. ОРУ в движении. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 12. | Значение физических упражнений в жизни человека. | Чередовать физическую нагрузку и отдых. | 1 |
| 13. | Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. | Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре баскетбол | 1 |
| 14. | Стойка баскетболиста на месте, в движении. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | 1 |
| 15. | Подвижная игра на основе баскетбола. Стойка баскетболиста. | | 1 |
| 16. | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. | | 1 |
| 17. | Остановка по свистку Подвижная игра на основе баскетбола | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Варианты ловли и передачи мяча: объяснение и показ. Объяснение и показ техники передачи мяча двумя руками от груди. Выполнение передачи у стены. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Ведение мяча на месте правой и левой рукой в различных исходных положениях: в приседе; стоя на коленях; сидя. | 1 |
| 18. | Передача мяча от груди с места. Ведение мяча на месте и в движении. | | 1 |
| 19. | Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила | Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и | 1 |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| | поведения на занятиях по гимнастике. | предметах, о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. | |
| 20. | Упражнения без предметов. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке: упор присев; упор, стоя на коленях; упор лежа; упор лежа сзади; упор лежа боком. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание рук в упоре лежа от пола (девочки). | 1 |
| 21. | Построения и перестроения. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. | Построение в одну, две колонны, перестроение в две колонны. Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. Называть основные признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 22. | Построения и перестроения. Упражнения с гимнастическими палками | Построение в 1, 2 колонны, перестроение в 2 колонны. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки у стены. Игры «Ходим в «шляпах», «Совушка», «Слушай внимательно» | 1 |
| 23. | Лазанье по гимнастической скамейке | Ходьба, бег. ОРУ. Лазания по г/стенке одноименным и разноименным способами. Лазания с мячом в руке (положить мяч на верхнюю рейку и спуститься вниз). Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 24. | Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке | Выполнять упражнения в равновесии на г/скамейке: стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперед (назад, в сторону); ходьба приставными шагами по скамейке и рейке скамейки; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке | 1 |
| 25. | Построения и перестроения. Упражнения на равновесие | | |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 26. | Переноска грузов и передача предметов. | Ходьба и бег. ОРУ. Упражнения в парах с набивными мячами (2 кг). Развитие силы и ловкости. Передача нескольких предметов в кругу (баскетбольные мячи, обручи). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держать снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук). Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени). | 1 |
| 27. | Сведения о применении лыж в быту. | Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. | 1 |
| 28. | Стойка лыжника. | Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 – 50 м. Очистка лыж. Уход с площадки. | 1 |
| 29. | Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный) | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники попеременного двухшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. | 1 |
| 30. | Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный) | Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки. | 1 |
| 31. | Попеременный двухшажный ход. Повороты | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: с небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки (упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже). Показ и объяснение техники поворота | 1 |
| 32. | Попеременный двухшажный ход. Повороты | переступанием вокруг носков лыж. | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | Выполнение упражнения. Прохождение дистанции до 1 км. Очистка лыж. Уход с площадки. | |
| 33. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 |
| 34. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». | 1 |
| 35. | Игра с элементами метания и ловлей мяча | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 36. | Игра с элементами метания и ловлей мяча | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра с метанием и ловлей мяча «Метко в цель» | 1 |
| 37. | Игры с элементами бега | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра с бегом «Белые медведи». | 1 |
| 38. | Игры с элементами бега | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бросками и ловлей мяча. | 1 |
| 39. | Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный) | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники попеременного двухшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. | 1 |
| 40. | Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный) | Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки. | 1 |
| 41. | Попеременный двухшажный ход. Повороты | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: с небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки (упражнение выполняется поочередно на | 1 |
| 42. | Попеременный двухшажный ход. Повороты | | 1 |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| | | правой и левой лыже). Показ и объяснение техники поворота переступанием вокруг носков лыж. Выполнение упражнения. Прохождение дистанции до 1 км. Очистка лыж. Уход с площадки. | |
| 43. | Виды подъемов и спусков | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. Прохождение дистанции до 800 м. Очистка лыж. Уход с площадки. | 1 |
| 44. | Виды подъемов и спусков | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Показ и объяснение техники спуска в низкой стойке. Выполнение спуска в низкой стойке, преодолевая ворота из лыжных палок. Прохождение дистанции до 600 м. Очистка лыж. Уход с площадки. | 1 |
| 45. | Попеременный двухшажный ход. | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки. | 1 |
| 46. | Попеременный двухшажный ход. | | 1 |
| 47. | Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке | Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Повторить зоны на площадке, расстановку и переход игроков. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 48. | Прием и передача мяча снизу и сверху | Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ. Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол» | 1 |
| 49. | Прием и передача мяча снизу и сверху | | 1 |
| 50. | Отбивание мяча снизу двумя руками на месте | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Броски теннисного мяча в стену одной рукой, ловля двумя; бросок в стену и ловля после отскока от пола. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой | 1 |
| 51. | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; Передача мяча в стену; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. Игровые задания. | 1 |
| 52. | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте | | 1 |
| 53. | Парные игры. Правила соревнований | Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. | 1 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре. | |
| 54. | Подача мяча слева и справа | Стойка игрока. подача мяча слева и справа. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 55. | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Выполнять правила поведения на уроках хоккея на полу. | 1 |
| 56. | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Имитация передвижения по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 |
| 57. | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | | 1 |
| 58. | Способы владения клюшкой, ведение шайбы | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Имитация владения клюшкой, ведение шайбы | 1 |
| 59. | Ходьба в разном темпе Медленный бег с равномерной скоростью. | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры. | 1 |
| 60. | Ходьба в разном темпе. Медленный бег с равномерной скоростью. | | 1 |
| 61. | Бег на короткие дистанции. | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Бег 30 м на время. | 1 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 62. | Бег на короткие дистанции. | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 3x10 м на время. | 1 |
| 63. | Скоростной бег. | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время. | 1 |
| 64. | Техника безопасности при прыжках в длину Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 |
| 65. | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий | | 1 |
| 66. | Прыжки в длину способами «оттолкнув ноги» | | 1 |
| 67. | Медленный бег с равномерной скоростью. Метание малого мяча. | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Бег 1000 м - без учета времени. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. | 1 |
| 68. | Метание малого мяча на дальность | Ходьба, бег. ОРУ в движении. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |