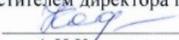
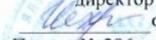


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И. Қадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф. Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 5 класса,
обучающихся по адаптированной
программе VIII вида

Составитель РП

Мухамедов РанисАнисович,
учитель физической культуры

Год составления 2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Содержание учебного предмета

Изучение предметной области "Физическая культура:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической

подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих о

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Знания о физической культуре.

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика (8 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами

вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 1500 м девочки, до 2000 м мальчики. Равномерный бег до 10 мин. Медленный бег до 10 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий.

Гимнастика с основами акробатики (8 часа)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

Лыжная подготовка (7 часов)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-15 С без ветра, -

12С и скорости ветра до 5м/с, -8С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся 14-15 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Спортивные игры (11 часов)

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Бег с флажками". Инструктаж по ТБ(№24).Выполнение нормативов ГТО	1
2	Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением 30-40 м. Круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Бег с флажками".	1
3	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции, СБУ. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
4	Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Финиширование. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
5	Учетный. Бег на результат (60м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. Подвижная игра "Разведчики и часовые".	1
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом "согнув ноги", прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч". СБУ.	1
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростных качеств	1
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. Подвижная игра "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых качеств	1
9	Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки".	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки маршем".	1
		Всего: 11

12	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Подвижные игры "Невод". Развитие выносливости.	1
13	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра "Перебежка с вырубкой". Развитие выносливости.	1
14	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры "Паровозики". Развитие выносливости.	1
15	Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Бег с флажками". Развитие выносливости.	1
16	Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Вызов номеров". Развитие выносливости.	1
17	Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Команда быстроногих". Развитие выносливости.	1
18	Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Через кочки и пенечки". Развитие выносливости.	1
19	Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости.	1
20	Бег по пересеченной местности (1 км). ОРУ Подвижная игра "Пятнашки маршем". Развитие выносливости.	1
		Всего: 9
21	Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Инструктаж по ТБ(№23). Подвижная игра "Запрещенное движение". Значение гимнастических упражнений.	1
22 - 23	Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижная игра "Светофор". Развитие силовых способностей.	2
24	Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижная игра "Фигуры". Развитие силовых способностей.	1
25	Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра "Веревочка	1

	под ногами". Развитие силовых способностей.	
26	Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра "Веревочка под ногами". Развитие силовых способностей.	1
27	Учетный. Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе.	1
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра "Удочка". Развитие силовых способностей.	1
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра "Прыжки по полоскам". Развитие силовых способностей.	1
30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. . Подвижная игра "Кто обгонит?". Развитие силовых способностей.	1
31	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Развитие силовых способностей.	1
32	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Удочка". Развитие силовых способностей.	1
33	Учетный. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Кто обгонит?". Развитие силовых способностей	1
34	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
35	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра "Два лагеря". ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1

36	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Подвижная игра "Смена капитанов". ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
37	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Подвижная игра "Бездомный заяц". ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
38	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра "Челнок". ОРУ . Развитие координационных способностей	1
39	Учетный. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
		Всего: 19
40	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
41	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра "Пасовка волейболистов".	1
42 - 43	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".	2
44 - 46	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".	3
47 - 49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	3
50 - 51		2
52 - 55	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	4
56	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники нижней прямой подачи	1

57	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		Всего: 18
58	Инструктаж по ТБ(№25).Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подъем « полуёлочкой» ,торможение «полуплугом».История развития нормативов ГТО	1
59	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Пройти дистанцию 800-1000м. Игра «Кто дальше прокатится»	1
60	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Равномерно пройти дистанцию 1000м.Подвижная игра, эстафета .Общая выносливость.	1
61	Полуконьковый ход. Пройти 1км. на время. Игра «Пятнашки». Повторить изученные хода. Воспитание общей выносливости.	1
62 - 63	Попеременный и одновременный ходы	2
64	Попеременный и одновременный ходы.	1
65	Попеременный и одновременный ходы	1
66	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
67 - 68	Скользкий шаг на лыжах. Спуски и подъёмы.	2
69	Контроль прохождения дистанций на лыжах.	1
70 - 71	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	2
72 - 74	Полуконьковый ход. Пройти 1км. на время. Игра «Пятнашки». Повторить изученные хода. Воспитание общей выносливости.	3
		Всего: 17
75	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-	1

	баскетбол. Развитие координационных качеств.	
76	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-б/б. Развитие координационных качеств.	1
78 - 80	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	3
81	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости, Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
82 - 83	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
84	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
85	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
86 - 87	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
88	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1

		Всего: 14
89 - 90	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости	2
91 - 92	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра "Посадка картошки". Развитие выносливости	2
93	Равномерный бег 6 минут. ОРУ. СБУ. Бег под гору. Подвижная игра "Салки маршем". Развитие выносливости	1
		Всего: 5
94	Инструктаж по ТБ(№24).Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	1
95	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	1
96	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ Выполнение нормативов ГТО	1
97	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1
98	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Встречная эстафета (передача палочки). СБУ. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
99	Учетный. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1
100	Учетный. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
101	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение нормативов ГТО.	1
		Всего: 9 Итого :102

