

Рассмотрено: на заседании МС Протокол «1 от 31.08.2020	Согласовано: Зам.директора по УВР МАОУ «Нижеаремзянская СОШ»  Л.Н.Шубкина	Утверждено приказом директора МАОУ «Нижеаремзянская СОШ» Приказ №91 от 31.08.2020
--	---	---

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по АООП**

для обучающихся умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
по учебному предмету «Физическая культура »  
для 5 класса  
начального общего образования  
на 2020 – 20201 учебный год

Составитель программы: Ситько Василий Александрович,  
учитель физической культуры

## Планируемые предметные результаты

Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
<b>4 класс</b>	
<b>Знать:</b> строевые команды; - что такое дистанция; -1-2 комплекса утренней зарядки;  <b>Знать:</b> -правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;  <b>Знать:</b> упрощённые правила игры;	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс утренней гимнастики; - подавать команды при сдаче рапорта; - соблюдать дистанцию при построении;  <b>Уметь:</b> ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м; - бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину; - метать теннисный мяч на дальность с одного шага.  <b>Уметь:</b> ловить мяч, выполнять передачу от груди;

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Гимнастика:

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

### Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

### Упражнения с предметами:

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- с набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через горку матов. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие:** равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

**Ходьба:** ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3\*10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м. Метание теннисного мяча на дальность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», « Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор».

**Игры с бегом и прыжками:** «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало», «Быстрые мячи».

### **Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Лыжная подготовка:** Одновременный двухшажн. ход и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Учебно-тематический план, 4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	24
4	Лыжная подготовка	26
5	Подвижные игры	26
6	«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В процессе уроков
	всего	102

#### Календарно-тематический план

№ п/п	№ в теме	Дата		Тема	Тип урока, форма проведения	Планируемые предметные результаты
		план	факт			
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1	1			Организационно методические требования на уроках физической культуры. ИОТ-049-16	Открытие новых знаний, лекция	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>						
2	1			Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку»
3	2			Техника челночного бега. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку»
4	3			Тестирование челночного бега 3×10 м. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования челночного бега 3×10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Колдунчики»
5	4			Техника метания мешочка на дальность. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику метания мешочка на дальность, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»
6	5			Тестирование метания мешочка на дальность. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»
7	6			Техника прыжка в длину с разбега. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»
8	7			Прыжок в длину с разбега. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»
9	8			Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»
10	9			Тестирование метания малого мяча на точность. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
11	10			Тестирование прыжка в длину с места. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»
12	11			Прыжок в высоту с прямого разбега. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»
13	12			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»
14	13			Прыжок в высоту спиной вперед. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки-дай руку»

15	14			Контрольный урок по прыжкам в высоту. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки-дай руку»
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>						
16	1			Подвижные игры. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, оговариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры
17	2			Подвижная игра «Кот и мыши». ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»
18	3			Ловля и броски малого мяча в парах. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»
19	4			Подвижная игра «Осада города». ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
20	5			Броски и ловля мяча в парах. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
21	6			Ведение мяча. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»
22	7			Упражнения с мячом. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»
23	8			Подвижные игры. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, соревнование	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр
24	9			Подвижная игра «Белочка-защитница». ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Белочка-защитница»
25	10			Броски и ловля мяча в парах. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
26	11			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
27	12			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
28	1			Физические качества. ИОТ-049-16	Открытие новых знаний, лекция	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»

**Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)**

29	1		Упражнения на координацию движений. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»
30	2		Тестирование наклона вперед из положения стоя. ИОТ-017-16	Рефлексия, зачет	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
31	3		Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. ИОТ-017-16	Рефлексия, зачет	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища подвижной игры «Вышибалы»
32	4		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. ИОТ-017-16	Рефлексия, зачет	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»
33	5		Тестирование виса на время. ИОТ-017-16	Рефлексия, зачет	Выполнять разминку у гимнастической стойки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»
34	6		Кувырок вперед. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила проведения подвижной игры «Удочка»
35	7		Кувырок вперед с трех шагов. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»
36	8		Кувырок вперед с разбега. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега
37	9		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед
38	10		Стойка на лопатках мост. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и с моста, правила игры «Волшебные елочки»
39	11		Круговая тренировка. ИОТ-017-16	Общеспециологический, практикум	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»
40	12		Стойка на голове. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, какую первую помощь нужно оказывать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове
41	13		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»
42	14		Различные виды перелезаний. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»
43	15		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами

44	16			Круговая тренировка. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»
45	17			Прыжки в скакалку. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняется прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»
46	18			Прыжки в скакалку в движении. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»
47	19			Круговая тренировка. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»
48	20			Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»
49	21			Переворот назад и вперед на перекладине. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику выполнения вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель»
50	22			Комбинация на перекладине. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»
51	23			Вращение обруча. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
52	24			Варианты вращения обруча. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
53	25			Лазанье по канату и круговая тренировка. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются лазанье по канату, хват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
54	26			Круговая тренировка. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняется хват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру
55	27			Тестирование вися на время. ИОТ-017-16	Рефлексия, зачет	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования вися на время, правила подвижной игры «Точно в цель»
56	28			Тестирование наклона вперед из положения стоя. ИОТ-017-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»
57	29			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. ИОТ-017-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»
58	30			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. ИОТ-017-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»

**Лыжная подготовка (12 часов)**

59	1		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок
60	2		Повороты переступанием на лыжах без палок. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок
61	3		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим шагом как с лыжными палками, так и без них
62	4		Торможение ИОТ-019-16 падением на лыжах с палками.	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
63	5		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
64	6		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
65	7		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке
66	8		Подъем на склон «елочкой». ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке
67	9		Передвижение на лыжах змейкой. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
68	10		Подвижная игра на лыжах «Накаты». ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, соревнование	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»
69	11		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. ИОТ-019-16	Общепедagogический, практикум	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне
70	12		Контрольный урок по лыжной подготовке. ИОТ-019-16	Рефлексия, зачет	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>					
71	1		Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. ИОТ-049-16	Открытие новых знаний, лекция	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>					
72	1		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»

73	2		Эстафеты с мячом. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, соревнование	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»
74	3		Упражнения и подвижные игры с мячом. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»
75	4		Круговая тренировка. ИОТ-020-16	Общепедологический, практикум	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»
76	5		Подвижные игры. ИОТ-020-16	Общепедологический, практикум	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них
77	6		Броски мяча через волейбольную сетку. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
78	7		Броски мяча через волейбольную сетку на точность. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»
79	8		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»
80	9		Подвижная игра «Вышибалы через сетку». ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
81	10		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. ИОТ-020-16	Рефлексия, зачет	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»
82	11		Подвижные игры для зала. ИОТ-020-16	Общепедологический, практикум	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений
83	12		Подвижная игра «Хвостики». ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
84	13		Подвижная игра «Воробьи-вороны». ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать правила подвижных игр «Воробьи-вороны» и «Хвостики»
85	14		Подвижные игры с мячом. ИОТ-020-16	Общепедологический, практикум	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования
86	15		Подвижные игры. ИОТ-020-16	Общепедологический, практикум	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>					
87	1		Режим дня. ИОТ-049-16	Открытие новых знаний, лекция	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>					

88	1		Знакомство с мячами-хопами. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, что такое, мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»
89	2		Прыжки на мячах-хопах. ИОТ-018-16	Общеметодологический, практикум	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хобах»
90	3		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»
91	4		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать технику броска мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»
92	5		Тестирование прыжка в длину с места. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»
93	6		Техника метания на точность (разные предметы). ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»
94	7		Тестирование метания малого мяча на точность. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
95	8		Беговые упражнения. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»
96	9		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»
97	10		Тестирование челночного бега 3×10 м. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования челночного бега 3×10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
98	11		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»
99	12		Бег на 1000 м. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи-вороны»
100	13		Бег на 60 м. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи-вороны»
101	14		Преодоление полосы препятствий. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»
102	15		Усложненная полоса препятствий. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»