

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ**  
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей» г. Сыктывкара;  
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкольӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй)  
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй учреждение

Рекомендовано методическим советом  
Протокол № 9 от 05.06.2024 г.  
Рассмотрено и согласовано педагогическим  
советом  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»  
от «01» сентября 2024 года №292

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ)**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**9 класс**

**(в соответствии с ФГОС, вариант 1)**

|                                        |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Срок реализации программы:</b>      | 1 год (9 класс)                                                                                                                        |
| <b>Составитель:</b>                    | Зеленцов С.А. - учитель                                                                                                                |
| <b>Составлена на основе программы:</b> | Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) |

Сыктывкар

2024

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
  - овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
  - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
  - воспитание нравственных качеств и свойств личности;
  - содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
  - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
  - совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
  - совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
  - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
  - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
  - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
  - формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

#### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 16                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 16                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | <b>68</b>           |                                 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; 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;

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

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

- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

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

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

- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;



— применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставиться.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

- бег 100 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 9 класса:

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (9 класс)*

| № | Виды испытаний | Показатели |
|---|----------------|------------|
|---|----------------|------------|

| п./<br>п. | (тесты)                                                                                          |           |            |           |           |           |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           | Учащиеся                                                                                         | Мальчики  |            |           | Девочки   |           |           |
|           | Оценка                                                                                           | «3»       | «4»        | «5»       | «3»       | «4»       | «5»       |
| 1         | Бег 100 м. (сек.)                                                                                | 14,7/18,0 | 14,3/17,4  | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
| 2         | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 28/22     | 38/29      | 48/37     | 18/12     | 28/17     | 35/25     |
| 3         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                                                | 185/130   | 205/140    | 225/160   | 155/105   | 165/125   | 180/145   |
| 4         | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 20/9      | 24/10      | 30/12     | 8/5       | 9/6       | 15/8      |
| 5         | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4        | +6         | +12       | +5        | +7        | +15       |
| 6         | Бег на 1 км (мин, сек.)                                                                          | 5,35/6,50 | 5,15/6, 20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV Календарно-тематическое планирование

| № уро<br>ка | Наименование разделов, тем | Ко-во часов | Зачет<br>ы | Основные виды учебной деятельности |
|-------------|----------------------------|-------------|------------|------------------------------------|
|             | <b>1 четверть</b>          | <b>16</b>   |            |                                    |
|             | <b>Легкая атлетика</b>     | <b>10</b>   | <b>4</b>   |                                    |
| 1           | Вводное занятие.           | 1           |            | 1. Знакомство с правилами ТБ на    |



|   |                                            |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------|---|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Техника безопасности на уроке физкультуры. |   |       | уроках.<br>2.Беседа о значении занятий физкультурой.<br>3.Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании<br>4.Оборудование спортзала и спортивной площадки.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 | Ходьба. Бег 1000 м.                        | 1 |       | 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра.<br>-бег с захлестом голени;<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3.Бег 1000м.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.    |
| 3 | Беговые упражнения. Челночный бег.         | 1 |       | 1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра.<br>-бег с захлестом голени;<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3.Челночный бег.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 4 | Бег 100 м. Зачет.                          | 1 | зачет | 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-скрестный шаг<br>-бег с высоким подниманием бедра                                                                                                                                                                                       |

|   |                                  |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|----------------------------------|---|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                  |   |       | -бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3.Бег 60м.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5 | Техника метания теннисного мяча. | 1 |       | 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-скрестный шаг<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3.Метание теннисного мяча.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.          |
| 6 | Метание теннисного мяча. Зачет.  | 1 | зачет | 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову<br>-бег с захлестом голени;<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3.Метание теннисного мяча.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 7 | Техника прыжков в длину с места. | 1 |       | 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-скрестный шаг                                                                                                                                                                                                                                               |

|   |                                |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|--------------------------------|---|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                |   |       | -бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3.Прыжки с места.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8 | Прыжки в длину с места. Зачет. | 1 | зачет | 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.<br>- И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад.<br>-скрестный шаг<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3.Прыжки с места.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 9 | Эстафета 4 по 60 м.            | 1 |       | 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.<br>- И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад.<br>-скрестный шаг<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3.Эстафета.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.       |

|                   |                                                       |           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                | Бег 500 м. Зачет.                                     | 1         | зачет | <p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Бег 500м.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                                                                                                                                                                |
| <b>Гимнастика</b> |                                                       | <b>16</b> |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11                | Строевые упражнения. Размыкания. Фигурная маршировка. | 1         |       | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же.</p> <p>-И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1-наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4-и.п.</p> <p>3. Размыкания. Фигурная маршировка.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |
| 12                | Упражнения гимнастическими палками.                   | с<br>1    |       | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же.</p> <p>-И.П.- руки на поясе; наклоны</p>                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                              |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                              |   |   | <p>туловища на каждый шаг: 1-наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4-и.п.</p> <p>3. Упражнения с гимнастическими палками: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13 | Упражнения обручами.         | с | 1 | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.</p> <p>- И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад</p> <p>3. Упражнения с обручами: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны.</p> <p>4. Игра «Снайпер».</p> <p>5. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>         |
| 14 | Упражнения набивными мячами. | с | 1 | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.</p> <p>- И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад</p> <p>3. Упражнения с набивными мячами: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны.</p> <p>4. Игра «Снайпер».</p> <p>5. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |

|    |                                      |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------|-----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Упражнения со скакалками.            | 1         |  | <p>1. Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>- ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>- ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>- И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.</p> <p>- И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад</p> <p>3. Упражнения со скакалками: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны.</p> <p>4. Игра «Утки и охотники».</p> <p>5. Заключительная часть</p> <p>- Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |
| 16 | Упражнения на гимнастической скамье. | 1         |  | <p>1. Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>- ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>- ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>- И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.</p> <p>- И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад</p> <p>3. Лазание по наклонной гимнастической скамье.</p> <p>4. Игра «Утки и охотники».</p> <p>5. Заключительная часть</p> <p>- Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                         |
|    | <b>II четверть</b>                   | <b>16</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 17 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1         |  | <p>1. Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>- ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                       |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |    |   | -ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Лазание по гимнастической стенке.<br>4. Игра «Утки и охотники».<br>5. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.                                                                                                                                                                      |
| 18 | Дыхательные расслабляющие упражнения. | и  | 1 | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>Строевые упражнения.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Дыхательные и расслабляющие упражнения<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.           |
| 19 | Лазание по канату.                    |    | 1 | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>Строевые упражнения.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Лазание по канату.<br>4. Игра «Утки и охотники».<br>5. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 20 | Упражнения равновесие.                | на | 1 | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |                            |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            |    |   | <p>дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Упражнения на равновесие.</p> <p>4. Игра «Утки и охотники».</p> <p>5. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                                                                                                                                    |
| 21 | Упражнение на перекладине. | на | 1 | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову.</p> <p>-ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны;</p> <p>И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.</p> <p>И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад.</p> <p>3. Упражнения на перекладине.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>  |
| 22 | Упражнение на перекладине. | на | 1 | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.</p> <p>И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад.</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Упражнение на перекладине.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов,</p> |



|    |                                          |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          |   |  | выставление оценок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 23 | Опорный прыжок через козла, ноги согнув. | 1 |  | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Опорный прыжок через козла, ноги согнув.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |
| 24 | Опорный прыжок через козла, ноги согнув. | 1 |  | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Опорный прыжок через козла ноги согнув.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>  |
| 25 | Опорный прыжок через козла, ноги врозь.  | 1 |  | <p>1.Построение. Сдача рапорта.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Опорный прыжок через козла ноги врозь.</p> <p>4. Заключительная часть</p>                                                              |

|    |                                                      |          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------------------------|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                      |          |  | -Построение, подведение итогов, выставление оценок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 26 | Опорный прыжок через козла, ноги врозь.              | 1        |  | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Опорный прыжок через козла ноги врозь.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.       |
|    | <b>Подвижные игры</b>                                | <b>6</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 27 | Беседа «Понятие спортивной этики. Поведение в игре». | 1        |  | 1.Организационный момент.<br>2.Беседа о пользе занятий физкультурой.<br>3. «Понятие спортивной этики. Поведение в игре».<br>4. Закрепление                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 28 | Передача мяча в парах. Нападающий удар.              | 1        |  | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком.<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Передача мяча в парах.<br>- Нападающий удар<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 29 | Подача мяча одной рукой снизу.                       | 1        |  | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|    |                           |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           |   |  | -ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком.<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Подача мяча одной рукой.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.                                                                                                                                                                                  |
| 30 | Отработка верхней подачи. | 1 |  | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>- ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе;<br>-ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны;<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком.<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Отработка верхней подачи.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 31 | Отработка блока на сетке. | 1 |  | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-ходьба на пятках, руки за спиной<br>-бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком.<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Отработка блока на сетке.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.                     |
| 32 | Волейбол. Учебная игра.   | 1 |  | 1.Построение. Сдача рапорта.<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе<br>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;<br>-ходьба на пятках, руки за спиной                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                           |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                           |           |          | -бег с высоким подниманием бедра<br>-бег приставными шагами левым и правым боком.<br>-бег с прямыми ногами вперед.<br>3. Учебная игра «Волейбол».<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | <b>III четверть</b>                                                                       | <b>22</b> |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                  | <b>16</b> | <b>2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта Республики Коми. | 1         |          | 1. Знакомство с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки.<br>2. Беседа о значении занятий физкультурой.<br>3. История лыжного спорта Республики Коми<br>4. Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 34 | Виды лыжного спорта.                                                                      | 1         |          | 1. Организационный момент.<br>2. Беседа о видах лыжного спорта.<br>3. Передвижение по учебному кругу 3 км<br>4. Закрепление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 35 | Совершенствование попеременного хода.                                                     | 1         |          | 1. Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br>2. Разминка.<br>- Маршировка для рук.<br>И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног.<br>Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях.<br>1 - левая рука назад, правая вперед.<br>1 - сменить положение рук.<br>И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.<br>-приседания.<br>И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу.<br>Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.<br>3. Попеременный ход.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 36 | Повороты на месте махом.                                                                  | 1         |          | 1. Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br>2. Разминка.<br>-Ходьба на месте<br>1 – поднять левую ногу, согнув в колено, на высоту 10 – 15 см; носок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   | <p>лыжи на снегу.<br/> 2 – и.п.<br/> 3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.<br/> 4 – и.п<br/> И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.<br/> -приседания.<br/> И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.<br/> 3. Повороты на месте махом.<br/> 4. Заключительная часть<br/> -Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |
| 37 | Одновременный бесшажный ход.                 | 1 | <p>1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br/> 2.Разминка.<br/> - Наклоны головы.<br/> -Махи руками.<br/> -Повороты туловища.<br/> -Наклоны туловища.<br/> -Махи ногами.<br/> 3. Одновременный бесшажный ход.<br/> 4. Заключительная часть<br/> -Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                                                                                                                                                         |
| 38 | Одновременный бесшажный ход.                 | 1 | <p>1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br/> 2.Разминка.<br/> - Наклоны головы.<br/> -Махи руками.<br/> -Повороты туловища.<br/> -Наклоны туловища.<br/> -Махи ногами.<br/> 3. Одновременный бесшажный ход.<br/> 4. Заключительная часть<br/> -Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                                                                                                                                                         |
| 39 | Спуск в средней стойке. Торможение «плугом». | 1 | <p>1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br/> 2.Разминка.<br/> - Наклоны головы.<br/> -Махи руками.<br/> -Повороты туловища.<br/> -Наклоны туловища.<br/> -Махи ногами.<br/> 3. Спуск в средней стойке.</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |                                              |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   |  | Торможение «плугом».<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.                                                                                                                                                                                                    |
| 40 | Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | 1 |  | 1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.<br>-Махи ногами.<br>3.. Спуск в высокой стойке.<br>Торможение «плугом».<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок. |
| 41 | Передвижение по учебному кругу 3 км.         | 1 |  | 1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.<br>-Махи ногами.<br>3. Передвижение по учебному кругу 3 км.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.             |
| 42 | Передвижение по учебному кругу 3 км.         | 1 |  | 1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.<br>-Махи ногами.<br>3. Передвижение по учебному кругу 3 км.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.             |
| 43 | Лыжные эстафеты.                             | 1 |  | 1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.                                                                                                                                                              |

|    |                                                                            |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                            |   |       | -Махи ногами.<br>3. Лыжные эстафеты.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.                                                                                                                                                       |
| 44 | Лыжные эстафеты.                                                           | 1 |       | 1.Построение Повороты: Напра-во!»,<br>«Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.<br>-Махи ногами.<br>3. Лыжные эстафеты.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок. |
| 45 | Коньковый ход.                                                             | 1 |       | 1.Построение Повороты: Напра-во!»,<br>«Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.<br>-Махи ногами.<br>3.Коньковый ход.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.    |
| 46 | Коньковый ход.                                                             | 1 |       | 1.Построение Повороты: Напра-во!»,<br>«Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.<br>-Махи ногами.<br>3.Коньковый ход.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.    |
| 47 | Лыжные гонки.<br>Зачетное занятие<br>(девочки – 2 км,<br>мальчики – 3 км). | 1 | зачет | 1.Построение Повороты: Напра-во!»,<br>«Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.<br>-Махи ногами.<br>3. Лыжные гонки. Зачетное занятие                                                                        |

|    |                                                                            |           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                            |           |       | (девочки – 2 км, мальчики – 3 км)<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.                                                                                                                                                                                                             |
| 48 | Лыжные гонки.<br>Зачетное занятие<br>(девочки – 2 км,<br>мальчики – 3 км). | 1         | зачет | 1.Построение Повороты: Напра-во!»,<br>«Нале-во!»<br>2.Разминка.<br>- Наклоны головы.<br>-Махи руками.<br>-Повороты туловища.<br>-Наклоны туловища.<br>-Махи ногами.<br>3. Лыжные гонки. Зачетное занятие<br>(девочки – 2 км, мальчики – 3 км)<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок. |
|    | <b>Подвижные игры</b>                                                      | <b>10</b> |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 49 | Баскетбол. Ведение мяча.                                                   | 1         |       | 1. Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег спиной вперед<br>- бег приставными шагам.<br>3.Ведение мяча; по прямой, змейкой.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.                    |
| 50 | Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.                                 | 1         |       | 1. Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег спиной вперед<br>- бег приставными шагам.<br>3. Передача мяча в парах на месте.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,<br>выставление оценок.                     |
| 51 | Баскетбол. Передача мяча в движении.                                       | 1         |       | 1. Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег спиной вперед<br>- бег приставными шагам.<br>3. Передача мяча в движении<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов,                                                   |



|    |                                        |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------|-----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                        |           |  | выставление оценок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 52 | Баскетбол. Подбор мяча на щите.        | 1         |  | 1. Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег спиной вперед<br>- бег приставными шагам.<br>3. Подбор мяча на щите.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.                         |
| 53 | Баскетбол. Передача мяча в движении.   | 1         |  | 1. Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег спиной вперед<br>- бег приставными шагам.<br>3. Передача мяча в парах в движении.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.            |
| 54 | Баскетбол. Подбор мяча на щите.        | 1         |  | 1. Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег с прямыми ногами<br>- многоскоки<br>-наклоны.<br>-выпады<br>-махи.<br>3 Подбор мяча на щите.<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
|    | <b>VI четверть</b>                     | <b>14</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 55 | Баскетбол. Отработка броска в корзину. | 1         |  | 1. Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег с прямыми ногами<br>- многоскоки<br>-наклоны.<br>-выпады<br>-махи.<br>3. Отработка броска в корзину.<br>4. Заключительная часть                                                |

|    |                                  |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |           |          | -Построение, подведение итогов, выставление оценок.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 56 | Баскетбол. Учебная игра.         | 1         |          | 1.Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег с прямыми ногами<br>- многоскоки<br>-наклоны.<br>-выпады<br>-махи.<br>3.Учебная игра<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 57 | Баскетбол. Учебная игра.         | 1         |          | 1.Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег с прямыми ногами<br>- многоскоки<br>-наклоны.<br>-выпады<br>-махи.<br>3.Учебная игра<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
| 58 | Баскетбол. Учебная игра.         | 1         |          | 1.Построение. Строевые приемы<br>2.Разминка.<br>- Ходьба на носках<br>- Ходьба на пятках:<br>- Ходьба на внешней стороне стопы.<br>- бег с прямыми ногами<br>- многоскоки<br>-наклоны.<br>-выпады<br>-махи.<br>3.Учебная игра<br>4. Заключительная часть<br>-Построение, подведение итогов, выставление оценок. |
|    | <b>Легкая атлетика</b>           | <b>10</b> | <b>4</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 59 | Техника прыжков в длину с места. | 1         |          | 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения<br>2.Разминка.<br>Бег.<br>Упражнение на восстановление                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------|---|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                |   |       | <p>дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Прыжки с места.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                                                                                                                     |
| 60 | Прыжки в длину с места. Зачет. | 1 | зачет | <p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Прыжки с места.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |
| 61 | Бег 500 м. Зачет.              | 1 | зачет | <p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Бег 500м.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок</p>                  |
| 62 | Бег 100 м. Зачет.              | 1 | зачет | <p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|    |                                            |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------|---|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                            |   |       | <p>дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Бег 60м. с низкого старта.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                                                                                                                   |
| 63 | Отработка техники метания теннисного мяча. | 1 |       | <p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-скрестный шаг</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Метание теннисного мяча.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |
| 64 | Отработка техники метания теннисного мяча. | 1 |       | <p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-скрестный шаг</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Метание теннисного мяча.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |
| 65 | Метание теннисного мяча. Зачет.            | 1 | зачет | <p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                          |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------------|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          |   |  | <p>дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-скрестный шаг</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Метание теннисного мяча.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>                                                                                                                      |
| 66 | Прыжки в высоту.                         | 1 |  | <p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Прыжки в высоту</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>  |
| 67 | Прыжки в высоту.                         | 1 |  | <p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Прыжки в высоту.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p> |
| 68 | Бег 1000 м. Общая физическая подготовка. | 1 |  | <p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</li> <li>-ходьба на пятках, руки за спиной</li> <li>-бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>-бег с захлестом голени;</li> <li>-бег с прямыми ногами вперед.</li> </ul> <p>3.Бег 1000м.</p> <p>4. Заключительная часть.</p> |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|