

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
педагогический совет
Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

Утверждаю:
Директор школы

О.Е. Базеева
Приказ №130-о от 25.08.2023 г.

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре
для обучающегося 4 класса
с ограниченными возможностями здоровья

Разработана
Самохиной Надеждой Анатольевной,
учителем начальных классов

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Содержание рабочей программы соответствует целям и задачам образовательной программы, Положению о разработке рабочих программ МБОУ «Николаевская СОШ для обучения курсу «Физическая культура» в 4 классе использую учебник:

Цель:

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;

- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты:

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил

при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

Основное содержание учебного предмета

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный

ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

Учебно-тематический план

| № п/п | Содержание учебного материала | Количество часов |
|---------------|---|------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 11 |
| 2. | Подвижные игры | 20 |
| 3. | Гимнастика | 20 |
| 4. | Лыжная подготовка | 21 |
| 5 | Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола | 23 |
| 6 | Легкая атлетика | 7 |
| Итого: | | 102 часа |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока | Кол-во | Основные виды деятельности обучающихся на уроке | Дата проведения | |
|---|---|--------|--|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ). | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point. | | |
| 2 | Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом. | | |
| 3 | Челночный бег. Метание мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. | | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| 4 | Бег с ускорениями. Метание мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 5 | Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре. | | |
| 6 | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 7 | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 8 | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 10 | Полоса препятствий. Игра «Третий лишний». | 1 | Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх. | | |
| 11 | Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете | | |
| 12 | Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку. | | |
| 13 | Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты», | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку. | | |
| 14 | Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»). Участие в эстафете с обручами. | | |
| 15 | Верхняя подача мяча. Отработка. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 16 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веровочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Участие в эстафете. | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 17 | Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 18 | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». | | |
| 19 | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 20 | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде». | | |
| 21 | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 22 | Игра «Мышеловка» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Мышеловка». | | |
| 23 | Игра «Мышеловка» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка». Выполнение тренировочных | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | упражнений. | | |
| 24 | Игра «Эстафета зверей». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей». | | |
| 25 | Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 26 | Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров». | | |
| 27 | Игра «Вызов номеров». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 28 | Игра «Кто обгонит?» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?». | | |
| 29 | Игра «Кто обгонит?» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 30 | Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение физических упражнений. | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами. | | |
| 31 | Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами. | | |
| 32 | Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point. | | |
| 33 | Кувырок назад и перекат. | 1 | Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков. | | |
| 34 | Кувырок назад и перекат. | 1 | Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков. | | |
| 35 | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. | | |
| 36 | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. | | |
| 37 | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. | | |
| 38 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 | Выполнение физических упражнений, общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. | | |
| 39 | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись» | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. | | |
| 40 | «Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. | | |
| 41 | Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя). | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с мячами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. | | |
| 42 | Общеразвивающие упражнения со скакалками. | 1 | Выполнение физических упражнений – | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | Перелезание через препятствие. | | общеразвивающих упражнений со скакалками. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. | | |
| 43 | Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч». | | |
| 44 | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 45 | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 46 | Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 47 | Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 48 | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веровочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 49 | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений. | | |
| 50 | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. | | |
| 51 | Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. | | |
| 52 | Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Работа с презентацией PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение практических заданий. | | |
| 53 | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. | | |
| 54 | Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом». | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. | | |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящих | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции. | | |
| 56 | Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета. | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. Участие во встречной эстафете. | | |
| 57 | Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и торможения, прохождение дистанции. | | |
| 58 | Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. | | |
| 59 | Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. | | |
| 60 | Повороты «Переступанием». | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождение дистанции. | | |
| 61 | Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции. | | |
| 62 | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение дистанции. | | |
| 63 | Техника скользящего шага. Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. Участие в эстафете. | | |
| 64 | Торможение «Упором». | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения. | | |
| 65 | Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков. | | |
| 66 | Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов. Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков. | | |
| 67 | Эстафета. Подъем «Елочкой». | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов. Участие в эстафете. | | |
| 68 | Торможение «Плугом». | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения Участие в эстафете. | | |
| 69 | Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения. Участие в эстафете. | | |
| 70 | Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения. Участие в эстафете. | | |
| 71 | Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема. Участие в эстафете. | | |
| 72 | Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке. | 1 | Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | подготовки на отработку подъема и спуска. | | |
| 73 | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижных играх. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | | |
| 74 | Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижной игре «Гонка мячей по кругу». | | |
| 75 | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. | | |
| 76 | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. | | |
| 77 | Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. | | |
| 78 | Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в подвижной игре «Подвижная цель». | | |
| 79 | Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. | | |
| 80 | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. | | |
| 81 | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. | | |
| 82 | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. | | |
| 83 | Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом. | | |
| 84 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом. | | |
| 85 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. | | |
| 86 | Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. | | |
| 87 | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы». | | |
| 88 | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы». | | |
| 89 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Борьба за мяч». | | |
| 90 | Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. | | |
| 91 | Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Перестрелка». | | |
| 92 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Подвижная цель». | | |
| 93 | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре. | | |
| 94 | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. | | |
| 95 | Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в игре в мини-баскетбол. | | |
| 96 | Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх. | | |
| 97 | Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. | | |
| 98 | Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| | | | упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх. | | |
| 99 | Челночный бег. Круговая эстафета. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете. | | |
| 100 | Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в подвижных играх. | | |
| 101 | Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх. | | |
| 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх. | | |