

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 26 города Сызрани городского округа  
Сызрань Самарской области (ГБОУ СОШ №26 г. Сызрани)

**Рассмотрена**

на заседании МО учителей  
технологического цикла  
Протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

**Проверена**

Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ №26 г.  
Сызрани  
\_\_\_\_\_ Шалютина Н.А.

**Утверждена**

Приказом № 260 от 29.08.2022 г.  
Директор ГБОУ СОШ №26  
г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ Стягова Т.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
***по физической культуре***  
**5 класс**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее — ФГОС ООО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания и Примерной рабочей адаптированной программы для обучающихся с умственной отсталостью по предмету «Физическая культура».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "Физическая культура"**  
Примерная программа (Типовые образовательные программы под. ред. В. В. Воронковой) Свообразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет. Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок – экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

Место и роль учебного курса

На изучение предмета «Физическая культура» отводится **3 часа в неделю, всего 102 часа** (34 учебные недели).

Информация о внесенных изменениях.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни и дни здоровья. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала. Для усвоения основных знаний применяются следующие формы, методы и технологии обучения:

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Образовательные технологии:

лично – ориентированное обучение, здоровьесберегающие, игровые технологии, технология уровневой дифференциации, метод проектов в предметном обучении.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 2. Содержание программы

### Гимнастика.

#### 1. Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

#### 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

##### 2.1 Упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

##### 2.2 Дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

### **2.3 Упражнения в расслаблении мышц:**

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полу приседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

### **2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

### **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролазание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока.

Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (*вес 2 кг*). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

### **4. Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

### **5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.**

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

#### **6. Простые и смешанные висы и упоры**

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

#### **7. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

#### **8. Лазание и перелазание**

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлазание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелазание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

#### **9. Равновесие**

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча).

Опустить на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка).

Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

#### **10. Опорный прыжок**

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

#### **11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии.

Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям.

Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне.

Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлазание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

**Уметь:** выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

## **Легкая атлетика**

### **1. Ходьба**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

### **2. Бег**

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

### **3. Прыжки.**

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

### **5. Метание.**

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

**Знать:** фазы прыжка в длину с разбега.

**Уметь:** выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

## **Лыжная подготовка (практический материал)**

В зависимости от климатических условий

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

## **3. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** освоения программы по физической культуре являются:

*Регулятивные УУД:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

*Познавательные УУД:*

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

*Коммуникативные УУД:*

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

#### **4. Тематическое планирование**

| № п/п                          | Тема / раздел  | Количество часов, отводимых на освоение темы |
|--------------------------------|--|--|
| <b>Легкая атлетика-24 часа</b> |  |  |
| 1                              | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики.                                 | 1  |
| 2                              | Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости  | 1  |
| 3                              | Бег 30 м. (2-3 повторения).  | 1  |
| 4                              | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.   | 1  |
| 5                              | Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.                                  | 1  |
| 6                              | Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения).   | 1  |
| 7                              | Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.  | 1  |
| 8                              | Челночный бег 3х10.  | 1  |
| 9                              | Бег 1000 м без учета времени.  | 1  |
| 10                             | Бег 60 м. с фиксированием результата.  | 1  |
| 11                             | Наклон вперед из положения сидя.   | 1  |
| 12                             | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя.                                 | 1  |
| 13                             | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.                               | 1  |
| 14                             | Прыжки в длину с места.  | 1  |
| 15                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  | 1  |
| 16-17                          | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.                              | 2  |
| 18                             | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги).   | 1  |
| 19-20                          | Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность 5-6 шагов.                               | 2  |
| 21                             | Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 10-12 м.  | 1  |
| 22-23                          | Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.)  | 2  |
| 24                             | Толкание набивного мяча 1 кг. с места 1 рукой.<br>Равномерный бег 1500 м. без учета времени. | 1  |
| <b>Гимнастика-17часов</b>      |  |  |
| 25                             | Правила поведения обучающихся на уроках гимнастики.  | 1  |
| 26                             | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом».                 | 1  |
| 27                             | Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.                                       | 1  |
| 28                             | Понятие интервал, ходьба «змейкой».  | 1  |
| 29                             | ОРУ с гимнастическими палками.   | 1  |
| 30                             | ОРУ с набивным мячом.  | 1  |
| 31                             | ОРУ на гимнастической скамейке.  | 1  |
| 32                             | Кувырок вперед с шага.   | 1  |

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
| 33                         | Два кувырка вперед.  | 1 |
| 34                         | Кувырок назад.   | 1 |
| 35                         | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.  | 1 |
| 36                         | «Мост» из положения лежа на спине.   | 1 |
| 37                         | Разбег и толчок ногами, приземление.   | 1 |
| 38                         | Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.). | 1 |
| 39                         | Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.  | 1 |
| 40                         | Лазание по канату в три приема.  | 1 |
| 41                         | Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне).  | 1 |
| <b>Пионербол- 7 часов</b>  |  |   |
| 42                         | Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.            | 1 |
| 43                         | Быстрые рывки с места, остановки скачком.  | 1 |
| 44                         | Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке.   | 1 |
| 45                         | Ловля мяча над головой.  | 1 |
| 46                         | Подача двумя руками снизу.   | 1 |
| 47                         | Боковая подача.  | 1 |
| 48                         | Учебная игра в «Пионербол».  | 1 |
| <b>Лыжи- 16 часов</b>      |  |   |
| 49                         | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.                                    | 1 |
| 50                         | Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж.   | 1 |
| 51                         | Передвижение по лыжне ступающим шагом.   | 1 |
| 52-53                      | Передвижение по лыжне скользящим шагом.  | 2 |
| 54                         | Спуск со склонов в низкой и основной стойке.   | 1 |
| 55                         | Подъем по склону «лесенкой».   | 1 |
| 56                         | Подъем «ёлочкой».  | 1 |
| 57                         | Торможение «плугом».   | 1 |
| 58                         | Обучение попеременному двушажному ходу.  | 1 |
| 59                         | Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени.                                | 1 |
| 60                         | Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.   | 1 |
| 61                         | «Веселые старты».  | 1 |
| 62                         | Обучение одновременному двушажному ходу.   | 1 |
| 63                         | Прохождение дистанции 1км.с фиксированием результата.  | 1 |
| 64                         | Эстафета.  | 1 |
| <b>Баскетбол- 18 часов</b> |  |   |
| 65                         | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.  | 1 |
| 66                         | Пробежки без мяча.   | 1 |
| 67                         | Передвижение в защите.   | 1 |
| 68                         | Остановка шагом.   | 1 |

|                                 |  |            |
|---------------------------------|--|------------|
| 69                              | Ловля и передача мяча двумя руками.  | 1          |
| 70                              | Передача мяча двумя руками от груди.   | 1          |
| 71                              | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.  | 1          |
| 72                              | Ведение мяча шагом правой, левой рукой.  | 1          |
| 73                              | Ведение мяча бегом правой, левой рукой.  | 1          |
| 74                              | Эстафеты с элементами баскетбола.  | 1          |
| 75                              | Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны. | 1          |
| 76                              | Остановка прыжком.   | 1          |
| 77-78                           | Остановка двумя шагами.  | 2          |
| 79                              | Сочетание приемов. Ловля-остановка-передача.   | 1          |
| 80                              | Передача-рывок-ловля-передача.   | 1          |
| 81                              | Ловля-ведение-остановка-передача.  | 1          |
| 82                              | Ловля-ведение-остановка-передача.  | 1          |
| <b>Легкая атлетика-20 часов</b> |  |            |
| 83                              | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики.                             | 1          |
| 84                              | Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением.                                  | 1          |
| 85                              | Бег с высокого старта (30 м.).   | 1          |
| 86                              | Челночный бег (3x10).  | 1          |
| 87                              | Подтягивание на перекладине. ФУ на развитие силы.  | 1          |
| 88                              | Тест на гибкость. Наклон вперед из положения сидя.                                       | 1          |
| 89                              | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).                               | 1          |
| 90-91                           | Прыжки в длину с места.  | 2          |
| 92                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  | 1          |
| 93-94                           | Разбег и отталкивание в прыжке в длину.  | 2          |
| 95-96                           | Приземление в прыжках в длину с разбега.   | 2          |
| 97                              | Метание малого мяча с места и трех шагов.  | 1          |
| 98                              | Метание малого мяча на дальность.  | 1          |
| 99-100                          | Метание малого мяча вертикальную цель.   | 2          |
| 101-102                         | Обучение техники длительного бега по пересеченной местности.                             | 2          |
|                                 | <b>Итого</b>   | <b>102</b> |