

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета школы  
Протокол №1 от «23» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора школы  
от 30.08.2023 №186

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 6 класса)**

**Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год**

п. Демянск 2023

## **Нормативно-правовые документы**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденная приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко», утвержденная приказом от 29. 08.2023 г. № 168

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

АООП 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 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. 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: словесный и наглядный методы.

## Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                 |
|   | <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:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **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 6 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.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**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 ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

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 6 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 конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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, развития физических качеств у обучающихся 6 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 60 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 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):*

*у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 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. 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.

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

5. 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 (6 класс)*

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)   | Показатели        |           |           |                  |           |           |
|------------|---|-------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|
|            |   | Учащиеся          |           |           | Девочки          |           |           |
|            |   | «3»               | «4»       | «5»       | «3»              | «4»       | «5»       |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)  | 10,8 и<br>больше  | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и<br>больше | 13,5-13,0 | 12,9/12,3 |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения, лёжа на<br>спине (количество<br>раз за 1м.)                                   | 22/18             | 25/20     | 30/25     | 16/10            | 24/15     | 28/20     |
| 3          | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами<br>(см.)  | 145/13<br>5       | 170/146   | 190/171   | 125/12<br>0      | 150/126   | 170/151   |
| 4          | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лёжа на<br>полу (количество<br>раз)   | 9/7               | 15/10     | 19/16     | 8/5              | 9/6       | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд из<br>и.п. стоя с<br>прямыми ногами<br>на<br>гимнастической<br>скамейке (см<br>ниже уровня<br>скамейки) | +4                | +7        | +11       | +5               | +10       | +15       |
| 6          | Бег на 500 м  | Без учета времени |           |           |                  |           |           |

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                               | Тема предмета  | Кол-во часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности  |   |
|---------------------------------|--|--------------|--|--|---|
|                                 |  |              |  | Минимальный уровень  | Достаточный уровень   |
| <b>Легкая атлетика– 8 часов</b> |  |              |  |  |   |
| 1                               | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель                            | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                  |
| 2                               | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе              | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе      | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |

|   |  |   |  |   |   |
|---|--|---|--|---|---|
|   |  |   | скакалку   |   |   |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин   | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»          | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                            | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»       |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см                          | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо            | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                 |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м.<br>Беговые упражнения                             | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность   | Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места                                  | Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность                  |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)                          | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). |

|                                   |  |   |   |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища   | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)                                     | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (300 м)   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность  | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность   | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность       |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |  |   |   |   |   |
| 9                                 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                             |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   | и передачи мяча.  |   |   |
| 10 | Стойка баскетболиста.<br>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.<br>Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.<br>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении.<br>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением  | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с  | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением   |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   | вперед   | обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | вперед   |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола            | 1 | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируются на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 13 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам  | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры   | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры   |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.   | 1 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.                      | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |
| 15 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения    | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения           |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    |   |   |  | (взаимодействие с партнером)   |  |
| 16 | Нижняя прямая подача  | 1 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |
| 17 | <p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p> | 1 | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Выполнение правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>  | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>   | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>  |
| 18 | <p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p> | 1 | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Выполнение правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>  | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>   | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>  |

| Гимнастика - 14 часов |   |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 19                    | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.                  | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.<br>Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  |   |
| 20                    | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах   | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21                    | Упражнения на преодоление   | 1 | Выполнение строевых действий и команд.  | Выполняют строевые команды и действия под   | Выполняют строевые команды и действия.  |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
|    | сопротивления                                     |   | Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления                                     | падающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз   | Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления  |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног   | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя                              | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
| 24 | Упражнения с сопротивлением                   | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке  | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками          | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке   | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой   |
| 26 | Опорный прыжок                                | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами   | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий  |
| 27 | Опорный прыжок                                | 1 |   |  |   |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.          |
| 29 | Упражнения со                                 | 1 | Выполнение упражнений со  | Выполняют упражнения со  | Выполняют упражнения со   |

|                                     |   |   |  |  |  |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
|                                     | скакалками  |   | скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   | скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 30                                  | Упражнения с гантелями  | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 31                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                                     | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без                                | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с                                  | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.                       |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                                     | 1 | предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой   | предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений   | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |  |  |  |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой<br>Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   | безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах     | объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах     |
| 34 | Одновременный двухшажный ход                | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение   | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с |
| 35 | Одновременный двухшажный ход                | 1 | одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода   | объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах    | одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах                        |
| 36 | Поворот махом на месте                      | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах.  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.                | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.   |
| 37 | Поворот махом на месте                      | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом  | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности                | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение  | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.                                | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют                      |
| 39 | Комбинированное                             | 1 | попеременным и  | Осваивают  | комбинированное  |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    | торможение лыжами и палками                                |   | одновременным двухшажным ходом   | комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br>торможение лыжами и палками (по возможности) | торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок                  | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.                         | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).   | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.  |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость  | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м  |   |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150  |
| 44 | Повторное  | 1 |  |   |   |

|                                  |   |   |  |   |  |
|----------------------------------|---|---|--|---|--|
|                                  | передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м   |   | стойке, закрепление изученной техники подъема  | скорость отрезков на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)   | м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)  |
| 45                               | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»   | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах   | Играют в игры на лыжах( по возможности)   | Играют в игры на лыжах   |
| 46                               | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»                     | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности  | Играют в игры на лыжах( по возможности)   | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя   |
| 47                               | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км  | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок   | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км  | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км  |
| 48                               | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км  | 1 |  |   |  |
| <b>Спортивные игры - 8 часов</b> |   |   |  |   |  |
| 49                               | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br>Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.<br>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.<br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
| 50                               | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной  | 1 | Определение названия подачи.<br>Выполнение подачи мяча,  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют   |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | подачи мяча  |   | принимая правильное исходное положение   | Дифференцируют разновидности подач(по возможности)   | разновидности подач  |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                       | 1 | Повторение техники отбивания мяча.<br>Выполнение правильной стойки теннисиста  | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста   | Выполняют отбивание мяча.<br>Принимают правильную стойку теннисиста  |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису.<br>Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.<br>Одиночная игра<br>Концентрирование внимания во время игры.                              | Рассматривают видеоматериал по теме.<br>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.<br>Играют в одиночные игры( по возможности)   | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису».<br>Играют в одиночные игры  |
| 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача   |   | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение нижней прямой подачи |

|                                   |  |   |  |   |  |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|
| 54                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений   | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте  | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений  |
| 55                                | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу   | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.   | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу   |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры  | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |   |  |   |  |
| 57                                | Бег на скорость до 60 м  | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58                                | Бег на среднюю   | 1 | Выполнение ходьбы на   | Проходят отрезки от 100 до  | Проходят отрезки от 100 до   |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    | дистанцию (400 м)   |   | отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)  | 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)   |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега  | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                             | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега  | 1 |   |  |   |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз                   | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг                                       |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного      | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | разбега по коридору 10 м  |  |  |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.                                   | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.       |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м  | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)      |
| 66 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м) |