****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» № 1599 от 19 декабря 2014г.);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями»);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);

- Устав ОГБОУ «Школа № 23»;

- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) ОГБОУ «Школа №23»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа ОГБОУ «Школа № 23»;

- Учебный план ОГБОУ «Школа № 23» на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 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 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Рабочая 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;

- развитие 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 5 классе определяет следующие задачи:

- 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;

 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.

**Описание учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

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.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

В рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы на уроках при планировании учебного материала учитываются основные события.

**Содержание разделов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество****часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |
| 2 | Гимнастика | 15 |
| 3 | Легкая атлетика | 28 |
| 4 | Лыжная подготовка | 20 |
| 5 | Спортивные игры | 31 |
| 6 | Резервный урок | 8 |
|  | Итого: | 102 |

**Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 5 класса

Обучающиеся должны:

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:
* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельно выполнять 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;
* совместно 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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 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 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;

-прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- 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 5 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.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. 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*

*5 класс*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п./п. | Видыиспытаний(тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5­12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м) | 20/15 | 27/21 | 35/28 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135/125 | 145/136 | 155/146 | 125/115 | 135/126 | 145/136 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/6 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +5 | +8 | +12 | +6 | +11 | +16 |
| 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

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает**:

* инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
* дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) по основным разделам и темам, спортивного инвентаря;
* спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, гимнастические лестницы, козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, гимнастические палки, гимнастические коврики, скакалки, обручи, ленты; обручи, кегли, мягкие модули различных фор; мячи: малый теннисный мяч, баскетбольный, волейбольный, резиновые мячи, сетка; канат для лазанья; планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту; лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
* информационные средства.

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями»).
* Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга». Г.П., Болонов, М.: ТЦ Сфера, 2003.
* Мозговой В.М. «Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы», М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2001
* Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана; Авт-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема предмета*** | ***Кол-во******часов*** | ***Программное******содержание*** | ***Дифференциация видов деятельности*** | ***Дата*** |
| ***Минимальный*** ***уровень*** | ***Достаточный******уровень*** |
| **1 триместр** |
| **Легкая атлетика- 14 часов** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью | 1 | Беседа по технике безопасности. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин.Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы 1. Выполняют бег. | Слушают инструктаж о поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью | 01.09 |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентрированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе.Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентрированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя | 04.09 |
| 3-4 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин | 2 | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.Выполнение бегабега легко и свободно, не задерживая дыхание  | Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин | Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин | 05.0908.09 |
| 5-6 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см | 2 | Выполнение ходьбы споочереднымивыталкиваниямивверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).Ходьба с перешагиваниемпрепятствий.Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. ВыполнениеПружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки черезвертикальные препятствия.Подвижная игра для развитияПрыжковой выносливости | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу вмедленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.Выполняют ходьбу вмедленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя | 11.0912.09 |
| 7-8 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 2 | Освоение званий беговыхупражнений ипоследовательность их выполнения.Выполнение специальныхБеговых упражнений,быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша. | Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз.Выполняют медленный бег по команде «Старт» | Выполняют ходьбу ссочетанием разновидностиходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений | 15.0918.09 |
| 9-10 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 2 | Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища | Рассматривают наглядно- демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя | Рассматривают наглядно- демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений | 19.0922.09 |
| 11-12 | Техника бега с низкого старта | 2 | Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально- беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах.Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | 25.0926.09 |
| 13-14 | Бег на средние дистанции (150 м) | 2 | Выполнение ходьбы вразличных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.Демонстрация техники подсчета ЧСС.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-­беговыеупражнения (3-4 вида).Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителяопределяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанноепередвижение).Подсчитывают ЧСС с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально­-беговыеупражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС | 29.0902.10 |
| С**портивные игры - 16 часов** |
| 15 | Инструктаж по техникебезопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.Выполняют правила игры | 03.10 |
| 16 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения | 06.10 |
| 17-18 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 2 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения | 16.1017.10 |
| 19-20 | Техника подачи мяча в пионерболе | 2 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения | 20.1023.10 |
| 21-22 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра | 2 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения | 24.1027.10 |
| 23 | Баскетбол.Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. | 1 | Беседа о санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры | 30.10 |
| 24-25 | Стойкабаскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 2 | Демонстрация стойкибаскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Осваивают стойкуБаскетболиста посленеоднократного показа и инструкции учителя. 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 из более сильной группы | Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. 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). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя | 31.1003.11 |
| 26-27 | Ведение мяча собводкойпрепятствий | 2 | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Осваивают технику ведения мяча после неоднократногопоказа учителем иориентируюсь на образецвыполнениеобучающимися 2 группы.Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.Выполняют ведение мяча сОбводкой условныхпротивников.Выполняют передачу мячадвумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противниковВыполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 07.1110.11 |
| 28-29 | Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 2 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы | Осваивают 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 | 13.1114.11 |
| 30 | Комбинации из основных элементов | 1 | Осваивают 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 | 17.11 |
| **2 триместр** |
| **Гимнастика - 15 часов** |
| 31 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Беседа по ТБ на занятияхгимнастикой. Выполнениестроевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольнымспособом | Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | 27.11 |
| 32 | Значение утреннейгимнастики | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающи упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).Выполняют ходьбу сизменением скорости.Выполняют практическиезадания с заданнымипараметрами (составляюткомплекс утреннейгимнастики) с помощьюпедагога.Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь напоэтапный показ отдельныхдействий | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 28.11 |
| 33 | 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 дифференцирован ной помощью учителя | Выполняют фигурнуюмаршировку.Выполняют переноску, передачу мячасидя, лежа в различныхнаправлениях. Выполняютупражнения по показу | 01.12 |
| 34 | 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 | 04.12 |
| 35 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной 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 ногах, одной ноге произвольным способом | 05.12 |
| 36 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.Выполнение перестроений на месте.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. 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 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 | 08.12 |
| 37-38 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 2 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.Коррекционная игра | Выполняют корригирующие упражнения на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют корригирующие упражнения на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 11.1212.12 |
| 39-40 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 2 | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности | 15.1218.12 |
| 41 | Упражнения сгимнастическимипалками | 1 | Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой | 19.12 |
| 42 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 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 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты нарасстояние до 10 м | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты нарасстояние до 15 м | 22.12 |
| 43 | Упражнения со скакалками | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции | 25.12 |
| 44-45 | Упражнения для развитияпространственно­временной дифференцировки и точности движений | 2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной уки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч, сидя, стоя из одной руки в другую над головой | 26.1229.12 |
| **Лыжная подготовка 20 часов** |
| 46 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря | Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.Готовятся к занятию,выбирают лыжи и палки по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию,выбирают лыжи и палки | 09.01 |
| 47-48 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 2 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжныйинвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом | 12.0115.01 |
| 49-50 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 2 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя ( при необходимости: пошаговаяинструкция учителя,пооперационный контрольвыполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя | 16.0119.01 |
| 51-52 | Одновременный бесшажный ход | 2 | Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода.Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода(по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности | 22.0123.01 |
| 53-54 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем«лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 2 | Совершенствован ие способа подъема на лыжах. Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема«лесенкой» | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности Выполняют подъем «лесенкой» по возможности | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» | 26.0129.01 |
| 55-56 | Поворот махом на месте | 2 | Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижения изученными ходами | 30.0102.02 |
| 57-58 | Одновременный двухшажный ход | 2 | Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности | 05.0206.02 |
| 59 | Повороты переступанием в движении | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному.Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворотпереступанием в движении. | 09.02 |
| **3 триместр** |
| 60 | Повороты переступанием в движении | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворотпереступанием в движении. | 19.02 |
| 61-62 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 2 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваиваюткомбинированноеторможение лыжами ипалками (по возможности).Смотрят показ с объяснениетехнике правильногопадения при прохожденииспусков.Выполняют спуски в средней стойке | Выполняюткомбинированноеторможение лыжами ипалками.Выполняютподъем «лесенкой»,«ёлочкой», имитируют итренируют падение припрохождении спусков. |  20.0226.02 |
| 63-64 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 2 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | 27.0201.03 |
| 65 | 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 | 04.03 |
| С**портивные игры - 15 часов** |
| 66 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство. | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры 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 | 05.03 |
| 67-68 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 2 | Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек 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 | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Осваивают и используют игровые умения | 11.0312.03 |
| 69-70 | Нижняя прямая подача | 2 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи.Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнениянижней прямой подачи.Определяют способы подачи мяча в волейболе.Осваивают техники нижней прямой подачи поинструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямойподачи по неоднократной.Выполнениенижней прямой подачи | 15.0318.03 |
| 71-72 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 2 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1 -2 серии прыжков по 5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру | 19.0322.03 |
| 73 | Настольный теннис. Правила соревнований. | 1 | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями принарушениях правил.Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. | 25.03 |
| 74-75 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 2 | Жонглирование теннисныммячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение,выполнение ударов состандартных положений | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют прием и передачу мяча тенниснойракеткой.Дифференцируютразновидности ударов | 26.0329.03 |
| 76-77 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 2 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильнуюстойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).Дифференцируютразновидности подач (повозможности) | Выполняют правильнуюстойку теннисиста и подачу мяча.Дифференцируютразновидности подач | 08.0409.04 |
| 78-79 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 2 | Повторение техники отбивания мяча.Выполнение правильнойстойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча.Принимают правильную стойку теннисиста | 12.0415.04 |
| 80 | Правила соревнований по настольному теннису.Учебная игра внастольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают видеоматериал по теме: «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.Играют в одиночные игры ( по возможности) | Рассматривают видеоматериал по теме; «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры | 16.04 |
| **Легкая атлетика - 14 часов** |
| 81-82 | Бег на короткую дистанцию | 2 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.Выполнение перепрыгиваниячерез набивные мячиВыполнение бега с высокого старта, стартового разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | 19.0422.04 |
| 83-84 | Бег на среднюю дистанцию (300 м) | 2 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) | 23.0426.04 |
| 85-86 | Прыжок в длину с полного разбега | 2 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.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. 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. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | 27.0403.05 |
| 87 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг | 06.05 |
| 88-89 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м - 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м - 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м - 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) | 07.0513.05 |
| 90-91 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 2 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места(коридор 10 м) | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 14.0517.05 |
| 92-93 | Эстафета 4\*30 м | 2 | Выполнение специально­беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально-­беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально­беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 \* 30 м) | 20.0521.05 |
| 94 | Кроссовый бег до 500 м | 1 | Выполнение специально­беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально-­беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | Выполняют специально­беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км | 24.05 |
| 95-102 | Резервный урок | 8 |  |  |  |  |