**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6 «Б» 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 6 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 6 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.

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.

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 | 17 |
| 3 | Легкая атлетика | 25 |
| 4 | Лыжная подготовка | 22 |
| 5 | Спортивные игры | 31 |
|  | Резервный урок | 7 |
|  | Итого: | 102 |

**Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе**

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 6 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:

* 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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе 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 конец 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 виса 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.

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

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п./п | Видыиспытаний(тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 10,8 ибольше | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и больше | 13,5­13,0 | 12,9/12,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 22/18 | 25/20 | 30/25 | 16/10 | 24/15 | 28/20 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(количествораз) | 9/7 | 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) | +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

**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 Ходьба в. различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий.Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.Выполняют бег с преодолением препятствий(высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | 01.09 |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 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. Метание мяча в вертикальную цель.Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».Идут продолжительной ходьбой 10 мин.Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».Идут продолжительной ходьбой 15 мин.Выполняют метание мяча в вертикальную цель.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | 05.09 |
| 3-4 | Бег в равномерном темпе до 5 мин | 2 | Выполнение ходьбы с заданиями.Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями.Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.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 » | 07.0908.09 |
| 5-6 | Запрыгивание напрепятствие высотой до 40 - 50 см | 2 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег наЗапрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега | 12.0914.09 |
| 7-8 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 2 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность | Осваивают специально­беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз.Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют специально­беговые упражнения, бегут сускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность | 15.0919.09 |
| 9-10 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 2 | Выполнение специально­беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально­беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | Выполняют специально­беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). | 21.0922.09 |
| 11-12 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 2 | 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) | 26.0928.09 |
| 13-14 | Бег на средние дистанции (300 м) | 2 | 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 | 29.0903.10 |
| **Спортивные игры - 15 часов** |
| 15 | 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 и передачи мяча. | 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 | 05.10 |
| 16 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижени ем вперед | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста.Выполнение ведение меча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.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. Выполняют ведение мяча в движении, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. 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.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 | 06.10 |
| 17-18 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 2 | Совершенствование 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 | Выполняют технику ведениямяча после неоднократногопоказа учителем и ориентируюсь образецвыполнения обучающимися более сильной группы.Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча собводкой условныхпротивников.Выполняют передачу мячадвумя руками от груди в парах с продвижениемвперед | Выполняют технику ведениямяча после показа учителя.Выполняют передвижениебез мяча, остановку шагом.Выполняют ведение мяча собводкой условныхпротивников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 17.1019.10 |
| 19-20 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 2 | Совершенствование 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. | 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 снизу и от груди, с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение 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 послеИнструкции учителя | 20.1024.10 |
| 21-22 | Комбинации из основных элементовтехники перемещений и владении мячом.Учебная игра поупрощеннымправилам | 2 | 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 | 26.1027.10 |
| 23 | Волейбол.Правилаигры, наказаниянаказаний занарушение 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 простейшиеправила игры в волейболе,запоминают названиянаказаний при нарушении игры, с неоднократнымповторением названийучителем.Выполняют упражнения наразвитие мышц кистей рук ипальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы попрослушанному материалу.Осваивают простейшие правила игры в волейболе,Запоминают названиянаказаний при нарушенииигры.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. | 31.10 |
| 24-25 | Стойкаволейболиста.Перемещения наплощадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и послеперемещения. | 2 | 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 | 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 игровые умения (взаимодействие с партнером) | Осваивают основнуюСтойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения | 02.1103.11 |
| 26-27 | Нижняя прямаяподача | 2 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют 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 более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи | 07.1109.11 |
| 28-29 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 сериипрыжков по 5-10прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 2 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1 -2 серии прыжков по 5-5 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 | 10.1114.11 |
| Гимнастика - 17 часов |
| 30 | Перестроение изколонны по одному в колонну по два на месте | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.Тренировочные 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. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольнымспособом |  | 16.10 |
| 31 | Повороты направо,налево, кругом(переступанием).УпражненияНа 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 | 17.10 |
| **2 триместр** |
| 32 | Упражненияна преодолениесопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия.Изменяют скоростьПередвижения при ходьбе/ беге.Выполняют упражнений напреодоление сопротивления | 28.11 |
| 33 | 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 комплексупражнений со скакалкойменьшее 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 | 30.11 |
| 34 | Упражненияна 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 фигурную маршировку.Выполняют переноску,передачу мяча сидя, лежа вразличных направлениях.Выполняют упражнения попоказу | 01.12 |
| 35 | Упражнения ссопротивлением | 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 | 05.12 |
| 36-37 | Упражнения сгимнастическимипалками | 2 | 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 | 07.1208.12 |
| 38-39 | Опорный прыжок | 2 | 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 несколькопрепятствий | 12.1214.12 |
| 40-41 | Упражнения дляформированияправильнойосанки | 2 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноскагимнастического 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 нарасстояние 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 нарасстояние до 15 м. | 15.1219.12 |
| 42 | Упражнения соскакалками | 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 соскакалкой по показу иинструкции учителя.Выполняют прыжковыеУпражнения после инструкции | 21.12 |
| 43 | Упражнения с гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения сгантелями меньшее количество повторений.Выполняют прыжковыеупражнения под контролемучителя | Выполняют упражнения сгантелями.Выполняют прыжковыеУпражнения послеинструкции | 22.12 |
| 44-46 | Упражнения для развитияпространственно-временнойдифференцировки иточности движений | 3 | 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 руки 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 | 26.1228.1229.12 |
| **Лыжная подготовка - 22 часов** |
| 47-48 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода | 2 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснениембезопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют. технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжа | 09.0111.01 |
| 49-51 | Одновременный двухшажный ход | 3 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом.Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | 12.0116.0118.01 |
| 52-54 | Поворот махом на месте | 3 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами | 19.0123.0125.01 |
| 55-57 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 3 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами | 26.0130.0101.02 |
| 58-59 | Обучение правильному падению припрохождении спусков | 2 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированноеторможение лыжами и палками (по возможности).Смотрят показ с объяснениетехнике правильного падения при прохождении спусков.Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами ипалками.Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой»,имитируют и тренируютпадение при прохожденииспусков. | 02.0206.02 |
| 60-61 | Повторное передвижение вбыстром темпе на отрезках 40­-60 м | 2 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняют комбинированно е торможение лыжами и палками.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40­-60 м. | 08.0209.02 |
| **3 триместр** |
| 62-63 | Повторное передвижеие вбыстром темпе по кругу 100­-150 м | 2 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100-­150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.Проходят на скорость отрезок на время от 100­-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) | 20.0222.02 |
| 64 | 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 | 27.02 |
| 65-66 | Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 2 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на лыжах(по возможности) | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя | 29.0201.03 |
| 67-68 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | 2 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км | 05.0307.03 |
| Спортивные игры - 16 часов |
| 69-70 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 2 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивными играми. 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). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу Выполняют. прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов | 12.0314.03 |
| 71-72 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 2 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(повозможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач | 15.0519.03 |
| 73-74 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 2 | Повторение техники отбивания мяча.Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста | 21.0322.63 |
| 75-76 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 2 | 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 | 26.0328.03 |
| 77-78 | Волейбол.Нижняя прямаяподача | 2 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачиВыполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют 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 более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи | 29.0309.04 |
| 79-80 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 2 | 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 | 11.0312.03 |
| 81-82 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 2 | 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 | 16.0418.04 |
| 83-84 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10прыжков 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 5-5 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 | 19.0423.04 |
| Легкая атлетика - 11 часов |
| 85 | Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый 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 правильнойпередачей эстафетнойпалочки.Выполняют перепрыгиваниячерез 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 | 25.05 |
| 86-87 | Бег на среднюю дистанцию (400 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 400м.Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) | 26.0402.05 |
| 88-89 | 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 | 03.0507.05 |
| 90 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. 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 | 14.05 |
| 91-92 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2 | Выполнение бега на дистанции 40 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 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м - 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега надистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м - 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) | 16.0517.05 |
| 93 | Ходьба на скорость 15­-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15­20 мин. в различном темпе с изменением шага.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. В различном темпе с изменением шага.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 21.05 |
| 94 | Эстафета 4\*60 м | 1 | 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 \* 60 м) | 23.05 |
| 95 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специально­беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально-1­беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специально­беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км | 24.05 |
| 96-102 | Резервный урок | 7 |  |  |  |  |