

1

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..................................................................3](#_page_28_0)

[II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ...................................................14](#_page_40_0)

[III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ....................................................15](#_page_42_0)

2

**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 7 класс ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
3. Рабочие программы по учебным предметам ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Вариант 1, 5 – 9 классы, под редакцией Э.В. Якубовской, М.И. Шишковой, И.М. Бгажноковой. Издательство М.: «Просвещение», 2021 г.;
4. Учебный план КГОБУ Первомайская КШИ для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2024 уч. год;
5. Календарный учебный график КГОБУ Первомайская КШИ на 2023-2024 уч. год;
6. Расписание уроков на 2023 – 2024 учебный год.
7. Адаптированная образовательная программа КГОБУ Первомайская КШИ.

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

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

3

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности; − содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

4

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

**Личностные результаты:**

−формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

−воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

−формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

5

− 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;

6

− участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

−знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку

продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

−0 баллов - нет фиксируемой динамики; −1 балл - минимальная динамика;

−2 балла - удовлетворительная динамика; −3 балла - значительная динамика.

7

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 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.

8

***Оценка «2»*** не ставиться.

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 7 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 7 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.

9

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 и развития физических качеств*

*у обучающихся 7 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.

10

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний*

*(тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

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

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

11

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 (7 класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Виды испытаний  (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 | 12,5-12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание  туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 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 (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |

12

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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

13

**II.** **ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической

культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений; − занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика | 14 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |  |
| 4 | Конькобежная подготовка | 16 |  |
| 5 | Спортивные игры | 18 |  |
|  | **Итого:** | 68 |  |

14

**III.** **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часовчасов | дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|  | | | **Легкая атлетика– 8 часов** | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 |  | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  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 |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 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 10-15 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 15-20 мин.  Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 |  | 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» |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 |  | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением  Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 |  | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение быстрого бега на отрезке 60м. | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально -беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 |  | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |

16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 |  | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).  Метают мяч на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).  Метают мяч на дальность |

17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | | |
| 9 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |  | Выполнение стойки баскетболиста.  Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах.  Останавливаются 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 | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах.  Останавливаются 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 |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |  |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |  | 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 ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |  |

18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | 1 |  | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 |  | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 |  |

19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам |  |  |
|  | | | **Гимнастика - 14 часов** | | | |
| 19 | Перестроение из колонны 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 произвольным способом | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | 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 |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 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 скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 |  | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со 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, одной ноге произвольным способом |

21

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 |  | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 1 |  | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 1 |  |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |  | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. |

22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | 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 |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 |  | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |  | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. 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 |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |  |

23

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Конькобежная подготовка – 16 часов** | | | | | | | |
| 33 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1 | |  | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.  Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.  Подвижная игра на про-странственное ориентирование | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рас-сматривают помещение и обо-рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно восприни-мают образец поведения на уро-ках физической культуры (тех-ника безопасности). |
| 34 | Виды конькобежного спорта. Спортивная игра | 1 | |  | Беседа о видах конькобежного спорта  Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на коньках ( по возможности) | Играют в игры на коньках по инструкции учителя |
| 35  36 | Бег по прямой. Спортивная игра | 2 | |  | Выполнение специально-беговых упражнений по прямой.  Освоение понятия старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по прямой. Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег со старта по прямой.  Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках (по возможности) | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег со старта по прямой .  .Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на коньках по инструкции учителя |
| 37  38 | Вход в поворот. Спортивные игры. | 2 |  | | Закрепление способа передвижения по прямой на коньках. Выполнение отталкивания правым и левым коньком  Выполнение поворотов на коньках с соблюдением техники безопасности  . | Выполняют поворот на месте. в беге на коньках по инструкции и показа учителя. Передвигаются  на двух коньках приставным шагом, отталкивание правым и левым коньком | Выполняют поворот на месте. в беге на коньках по инструкции и показа учителя  Выполняют движение на двух коньках приставным шагом, отталкивание правым и левым коньком |
| 39 | Бег по повороту. Подвижные игры | 1 |  | | Выполнение поворотов в беге на коньках с соблюдением техники безопасности  Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности  . | Выполняют поворот в беге на коньках по инструкции и показа учителя  Слушают правила игры. Играют в игры на коньках (по возможности) | Выполняют поворот в беге на коньках по инструкции и показа учителя  Слушают правила игры. Играют в игры на коньках по инструкции учителя |

24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Катание без движения рук. Подвижные игры | 1 |  | Совершенствование техники передвижения на коньках без движения рук, развитие ловкости в играх на коньках | Выполняют катание на коньках без движения рук по инструкции и показа учителя | Смотрят показ с объяснением техники выполнения катания без движения рук  Выполняют катание на коньках без движения рук после показа учителя  показа учителя |
| 41 | Катание 400 м. Спортивные игры | 1 |  | Выполнение специально-беговых упражнений  Демонстрирование техники катания 400 м.  Развитие ловкости в играх на коньках | Выполняют специально-беговые упражнения  Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках (по возможности) | Выполняют специально-беговые упражнения  Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках |
| 42 | Катание 200 м. Спортивные игры | 1 |  | Выполнение специально-беговых упражнений  Демонстрирование техники катания 200 м.  Развитие ловкости в играх на коньках | Выполняют специально-беговые упражнения  Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках (по возможности) | Выполняют специально-беговые упражнения  Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках |
| 43 | Бег на время. Спортивные игры | 1 |  | Выполнение специально-беговых упражнений.  Демонстрирование техники бега на время. Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег на время..  Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках (по возможности | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег на время..  Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках по инструкции |
| 44 | Повторный бег. Спортивные игры | 1 |  | Закрепление изученной техники бега по прямой, с входом в поворот, без движения рук. Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Выполняют специально-беговые упражнения.  Слушают правила игры. Играют в игры на коньках (по возможности | Выполняют специально-беговые упражнения.  Слушают правила игры. Играют в игры на коньках по инструкции |

25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45  46 | Свободное катание. Спортивные игры | 2 |  | Свободное катание.  Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках (по возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на коньках |
| 47  48 | Спортивные игры на льду | 2 |  | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на коньках( по возможности) | Играют в игры на коньках по инструкции учителя |
|  | | | **Спортивные игры- 8 часов** | | | |
| 49 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 |  | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 1 |  | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 |  | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.  Играют в одиночные игры( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 |  | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, |

27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности) | передачу двумя руками на месте |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 1 |  | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 |  | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 1 |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
|  | | | **Легкая атлетика – 12 часов** | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. |

28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | старта из различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | 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 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 |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 |  | 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) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |  | 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 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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 |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  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. | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. |

29

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 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) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |  |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  |
| 66 | Эстафета 4\*60 м | 1 |  | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 67 | Эстафета 4\*60 м | 1 |  |

30

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |

31