СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР: Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Дейкова «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2024г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_2024г.

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

(из предметной области «Физическая культура»)

для обучающихся 10 класса с нарушением интеллекта (вариант 1)

на 2024 – 2025 учебный год

Рассмотрено на заседании Ответственный за

Педагогического совета реализацию программы:

От 28.08.2024 г. Н.В.Лунина, учитель

Протокол № 7

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г, №273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».

ФАООП (вариант 1) адресована обучающимся с нарушением интеллекта 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 10 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 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 нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

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

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе определяет следующие задачи:

− совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

− формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

− совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

− совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и на гимнастических снарядах;

− совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

− совершенствование техники приемов в спортивных играх;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе**

**Личностные результаты:**

**-** положительно относиться к занятиям двигательной деятельностью;

- уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;

- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать готовность к сотрудничеству;

- стремиться к физическому совершенству;

- проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями;

- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- формировать выносливость и силу воли при выполнении физических упражнений;

- стремиться преодолевать себя;

- стремиться к физическому развитию.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе**

Минимальный уровень:

**Минимальный уровень:**

− демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

**-** знатьтребования к спортивной обуви, одежде;

− понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

− планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

− знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

− демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- знать правила игры в волейбол;

- уметь толкать набивной мяч;

- уметьметать малый мяч;

- уметь выполнять прыжки в длину, высоту;

- уметь выполнять любой опорный прыжок;

- уметь подавать команды, показывать их;

- уметь выполнять броски по корзине различным способом в процессе учебной игры (баскетбол);

- уметь выполнять все виды подач (волейбол);

− участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

− взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

− применять спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

− иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

− выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

**-** знать,как оказать первую помощь при ушибах, переломах;

- знать, как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;

− знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

- знать, что такое тактика игры, её содержание (волейбол);

- знать, что такое зонная и персональная защита (баскетбол);

**-** уметьблокировать мяч самому и в паре (волейбол);

**-** уметьвыполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников (баскетбол);

− участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения

**Система оценки достижения обучающимися**

**с нарушением интеллекта планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 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.

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 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.

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 10 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 10 классе:*

− бег 100м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);

− наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;

− поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;

− бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с нарушением интеллекта ( 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 нарушением интеллекта 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 10 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 100 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 за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 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. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. 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.

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

6. 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 (10 класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п./  п. | Виды испытаний  (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 14,7/18,0 | 14,3/17,4 | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 28/22 | 38/29 | 48/37 | 18/12 | 28/17 | 35/25 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 185/130 | 205/140 | 225/160 | 155/105 | 165/125 | 180/145 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (количество раз) | 20/9 | 4/10 | 30/12 | 8/5 | 9/6 | 15/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +6 | +12 | +5 | +7 | +15 |
| 6 | Бег на 1 км (мин,  сек.) | 5,35/6,50 | 5,15/6,  20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |
| \*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса | | | | | | | |

# 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.

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 метод расчленено- конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика | 15 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 35 | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 22 | - |
| 5 | Спортивные игры | 30 | - |
|  | **Итого:** | 102 | - |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 21 час** | | | | | |
| 1 | Понятие спортивной этики. Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут | 1 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Выполнение бега легко и свободно, без лишних  движений.  Выполнение специальных беговых упражнений | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- 10 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения |
| 2 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета 4х200. | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с  небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого  старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 3 | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета 4х200. | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с  небольшого разбега меньшее количество раз. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 4 | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 5 | Бег 30 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места. | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполняют бег на скорость 30 м с низкого  старта на результат  Выполняют бег с различного старта на 30 м. | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие  переходы по местности до 3 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий | Выполняют ходьбу с  заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий |
| 6 | Бег 60 м на результат. Эстафета 4х100. | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполняют бег с различного старта на 60 м.  Выполнение эстафетного бега. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 100 м) |
| 7 | Бег 100 м на результат. Эстафета 4х100. | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега. Выполняют бег с различного старта на 100 м. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 100 м) |
| 8 | Бег 300м. «Челночный бег» 3Х10 | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 300 м. Выполняют «челночный бег»  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Выполняют «челночный бег»  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 9 | Кроссовый бег 800м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 800 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 10 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.  Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание малого мяча на  дальность с места (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание малого мяча на  дальность с полного разбега (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции 2,5 км |
| 11 | Совершенствование техники выполнения метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 12 | Закрепление техники выполнения метания малого мяча на дальность. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Полоса препятствий на дистанции100 м. Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнение медленного бега 6 мин.  Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с  промежуточным подскоком до 15-20 секунд.  Проходят полосу препятствий | Выполняют бег в  чередовании с ходьбой 6 мин.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.  Проходят полосу препятствий | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.  Проходят полосу препятствий |
| 14 | Прохождение полосы препятствий на дистанции100 м. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 15 | Толкание набивного мяча весом 3кг на результат со скачка. | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений  Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.  Выполнение толкания  набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.  Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.  Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений  Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.  Выполнение толкания  набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.  Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.  Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |
| 17 | Повторение прыжков с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 1 |
| 18 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.  Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см,  длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.  Перепрыгивают через  набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 19 | Повторение упражнений в беге с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 |
| 20 | Метание малого мяча в цель | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 300 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 21 | Совершенствование техники выполнения метания малого мяча в цель | 1 |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 22 | Передвижения, остановки, повороты на быстроту выполнения | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполнение передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передвижения, остановки, повороты | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передвижения, остановки, повороты на быстроту выполнения |
| 23 | Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполнение ловли низких и катящихся мячей одной рукой. Выполнение ловли мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют ловлю низких и катящихся мячей одной рукой. Выполняют ловлю мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами.  Выполняют ловлю низких и катящихся мячей одной рукой. Выполняют ловлю мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. |
| 24 | Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. | 1 |
| 25 | Скрытые передачи мяча (назад, вправо, влево). Передачи мяча в прыжке двумя руками от головы и одной рукой от плеча. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах 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 двумя и одной рукой в парах в движении.  Выполняют броски по корзине двумя руками от  груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении.  Выполняют броски по корзине двумя руками от  груди с места |
| 26 | Передачи мяча в прыжке двумя руками от головы и одной рукой от плеча. | 1 |
| 27 | Ведение мяча на максимальной скорости. | 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.  Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением  направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют  ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 28 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча на максимальной скорости | 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.  Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением  направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют  ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 29 | Броски мяча руками от головы и одной рукой от плеча со средних и дальних дистанций. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники  баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений  Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные  броски. Играют в учебную игру (с помощью  педагога)  Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные  броски. Играют в учебную игру.  Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих |
| 30 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча руками от головы и одной рукой от плеча со средних и дальних дистанций. | 1 |
| 31 | Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Ведут,  бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Ведут,  бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |
| **Гимнастика – 15 часов** | | | | | |
| 32 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 |  | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья |
| 33 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов | 1 | Строевые упражнения: согласованные повороты группы учащихся кругом (налево, направо); переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, в колонне, отработка строевого шага.  ОРУ без предметов. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют строевые упражнения | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют строевые упражнения |
| 34 | Акробатические упражнения | 1 | Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.  Акробатические упражнения: мальчики**:** переворот боком с 2 – 3 шагов; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках; девочки**:** кувырок назад; сед в «полушпагат». | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатические упражнения  Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатические упражнения  Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья |
| 35 | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений | 1 |
| 36 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений | 1 |
| 37 | Расхождение вдвоём при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении. | 1 | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте.  Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте.  Выполняют упражнения на равновесие. | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте.  Выполняют упражнения на равновесие. |
| 38 | Простейшие комбинации на бревне | 1 |
| 39 | Прыжок через козла ноги врозь | 1 | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  Выполнение прыжка через козла ноги врозь  Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.  Выполняют прыжок через козла ноги врозь  Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют прыжок через козла ноги врозь |
| 40 | Совершенствование техники выполнения прыжка через козла ноги врозь | 1 |
| 41 | Закрепление техники выполнения прыжка через козла ноги врозь | 1 |
| 42 | Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с  сопротивлением меньшее количество раз | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 43 | Совершенствование техники выполнения упражнений с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке | 1 |
| 44 | Лазанье различными способами | 1 | Выполнение лазания различными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют лазание различными  способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют лазанье различными способами |
| 45 | Повторение упражнений в лазании | 1 |
| 46 | Переноска груза и передача предметов. | 1 | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. |
| **Лыжная подготовка-22ч** | | | | | |
| 47 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.  Одновременный бесшажный ход | 1 | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом  для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу одновременным бесшажным ходом. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.  Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным  двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного  бесшажного хода | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами.  Передвигаются по учебному кругу попеременным  двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным  бесшажным ходом |
| 48 | Одновременный одношажный ход | 1 | Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.  Передвижение по учебному кругу попеременным  двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Выполнение одновременного одношажного ход | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой  деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения  одновременным  одношажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой  деятельности человека. Совершенствуют попеременный  двухшажный и одновременным бесшажный ход. Выполняют передвижение одновременным  одношажным ходом |
| 49 | Совершенствование техники выполнения одновременного одношажного хода | 1 |
| 50 | Одновременный  двухшажный ход | 1 | Передвижение по учебному кругу попеременным  двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Выполнение одновременного двухшажного хода | Осваивают технику передвижения  одновременным  двухшажным ходом | Совершенствуют попеременный  двухшажный и одновременным бесшажный ход. Выполняют передвижение одновременным  двухшажным ходом |
| 51 | Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода | 1 |
| 52 | Поворот на месте махом назад к наружи | 1 | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвижение до 2 км | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвигаются на лыжах попеременным  двухшажным ходом меньшее расстояние | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвигаются на лыжах попеременным  двухшажным ходом |
| 53 | Совершенствование техники поворота на месте махом назад к наружи | 1 |
| 54 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема.  Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом,  «ёлочкой», спуск с в высокой стойке.  Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.  Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 55 | Совершенствование техники выполнения спуска в средней и высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 |
| 56 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение поворота на лыжах. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Выполняют повороты переступанием на месте | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении |
| 57 | Совершенствование техники выполнения поворота на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 1 |
| 58 | Прохождение на лыжах дистанции  до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 1 | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики) | Передвигаются на лыжах  до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |
| 59 | Прохождение дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 1 |
| 60 | Прохождение отрезков до100 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость.  Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы  подъема по склону на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 61 | Прохождение отрезков до100 м на скорость | 1 |
| 62 | Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности | 1 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по слабопересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по слабопересеченной местности |
| 63 | Прохождение дистанции 3- 4 км в медленном темпе | 1 |
| 64 | Прохождение отрезков на скорость  для мальчиков: 300- 400 м;  для девочек: 200-300 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость.  Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 300 м- мальчики; до 200 м – девочки 2-3 раза. Осваивают изученные способы  подъема по склону на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 400 м- мальчики; до 300 м - девочки 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 65 | Совершенствование техники выполнения прохождения отрезков на скорость  для мальчиков: 300- 400 м;  для девочек: 200-300 м | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 2 км на время | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок. | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км. | Проходят дистанцию 2 км на время. |
| 67 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение подъема по склону изученными способами | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 68 | Совершенствование техники выполнения лыжных эстафет по кругу 300 – 400 м | 1 |
| **Спортивные игры – 20 ч** | | | | | |
| 69 | Бросок по корзине двумя руками от груди в  движении. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение  бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают  мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину  двумя руками от груди в движении |
| 70 | Совершенствование техники выполнения броска по корзине двумя руками от груди в  движении. | 1 |
| 71 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники  баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные  броски. Играют в учебную игру( с помощью  педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные  броски. Играют в учебную игру. |
| 72 | Совершенствование техники броска по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 73 | Зонная защита.  Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники  баскетбола.  Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут,  бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут,  бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |
| 74 | Совершенствование техники выполнений зонной защиты.  Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |
| 75 | Штрафной бросок | 1 | Совершенствование бросков мяча по корзине.  Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в  движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед  двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 76 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 |  |  |  |
| 77 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с  демонстрацией учителем. Выполнение вырывание,  выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем.  Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча.  Выполняют упражнения в парах |
| 78 | Совершенствование техники выполнения вырывания и выбивания мяча | 1 |
| 79 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в  определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху,  передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции  учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 80 | Нижняя прямая подача | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Совершенствование техники 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 | Выполняют техники  нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |
| 81 | Совершенствование техники нижней прямой подачи | 1 |
| 82 | Верхняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.  Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.  Выполняют технику верхней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из  более сильной группы | Смотрят показ с  объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи |
| 83 | Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи | 1 |
| 84 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.  Блокирование нападающих ударов | 1 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя | После показа учителя выполняют нападающий удар.  Выполняют блокирование нападающих ударов |
| 85 | Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 86 | 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 работы рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровых 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 |
| 87 | Совершенствование техники выполнения прыжков с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии  прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 |
| 88 | Учебная игра в волейбол | 1 | Выполнение игровых действий соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика– 14 часов** | | | | | |
| 89 | Бег на короткую дистанцию | 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 правильной передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепрыгивания через  набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и |
| 90 | Бег на среднюю  дистанцию (500 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) | 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 500м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 91 | 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 | 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 |
| 92 | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с полного разбега | 1 |
| 93 | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с полного разбега | 1 |
| 94 | Метание малого мяча в цель из различных исходных положений | 1 | Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча в цель из различных исходных положений | Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча в цель из различных исходных положений | Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча в цель из различных исходных положений |
| 95 | Совершенствование техники выполнения метания малого мяча в цель из различных исходных положений | 1 |
| 96 | Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут | 1 | Выполнение бега легко и свободно, без лишних  движений.  Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4\*100 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 8 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения |
| 97 | Совершенствование техники выполнения медленного бега с равномерной скоростью до 8 минут | 1 |
| 98 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 1 | Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с  промежуточным подскоком до 15-20 секунд.  Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег в  чередовании с ходьбой 6 мин.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.  Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.  Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100-150 г в цель |
| 99 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений  Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.  Выполнение толкания  набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.  Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.  Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |
| 100 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 7 мин | 1 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 7 мин.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.  Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см,  длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 7 мин.  Перепрыгивают через  набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 101 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и  партнеру | 1 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.  Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений.  Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений.  Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув  ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 102 | Совершенствование техники выполнения метания набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и  партнеру | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол | 1 | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в  учебную игру с помощью учителя | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на 60 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |
| 58 | Бег на средние дистанции (800 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 600 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 59 | Специальные упражнения в длину | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с  небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого  старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 61 | Эстафетный бег (4 \* 100 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 100 м) |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.  Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание малого мяча на  дальность с места (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание малого мяча на  дальность с полного разбега (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции 2,5 км |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.  Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» |
| 64 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.  Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.  Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.  Выполняют прыжок в длину с места |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и  партнеру | 1 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.  Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув  ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 66 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и  партнеру |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Медленный бег 10-12 мин | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) –  девочки.  Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.  Медленный бег 10-12 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув  ноги), выполняют тройной прыжок (юноши).  Начинают бег с различного старта на 100м  – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза.  Выполняют медленный бег 12 мин |
| 68 | Медленный бег 10-12 мин | 1 |