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 5 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 5 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов 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;

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

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

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

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

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

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

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

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

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

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

− совершенствование 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 5 классе**

**Личностные результаты:**

* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Минимальный уровень:

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

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевые действия по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

− Достаточный уровень:

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

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

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

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

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

− совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

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

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

**Система оценки достижения обучающимися**

**с нарушением интеллекта планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» в 5 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 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

***Оценка «5»*** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Оценка «4»*** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

− несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не 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 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

***Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:***

− бег 60м;

− прыжок в длину с места;

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

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

− смешанное передвижение на 500 м.

− поднимание туловища, лёжа на спине, руки «скрестно» на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с 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, развития физических качеств у обучающихся 5 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола, максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

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

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | 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.) | 20/15 | 27/21 | 35/28 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в  длину с места толчком двумя ногами (см.) | 135/125 | 145/136 | 155/146 | 125/115 | 135/126 | 145/136 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/6 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической  скамейке (см ниже уровня  скамейки) | +5 | +8 | +12 | +6 | +11 | +16 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учёта времени | | | | | |
| \*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса | | | | | | | |

# СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

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

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика | 16 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 31 | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 | - |
| 5 | Спортивные игры | 31 | - |
|  | **Итого:** | **99** |  |

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– 10 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике  безопасности на уроках легкой атлетики.  Медленный бег с равномерной скоростью | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.  Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1  Выполняют бег | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми  предложениями.  Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполняют бег с равномерной скоростью |
| 2 | Значение ходьбы | 1 | Определение оптимального | Просматривают презентацию | Просматривают презентацию |
|  | для укрепления |  | двигательного режима для | «Значение ходьбы для | «Значение ходьбы для |
|  | здоровья человека. |  | своего возраста, его виды. | укрепления здоровья | укрепления здоровья |
|  | Продолжительная |  | Выполнение продолжительной | человека». Выполняют | человека». Выполняют |
|  | ходьба 15-20 мин в |  | ходьбы в различном темпе, | разминку в медленном | разминку в быстром темпе. |
|  | различном темпе |  | сохраняя правильное | темпе. Идут | Идут продолжительной |
|  |  |  | положение тела в движении. | продолжительной ходьбой | ходьбой 15-20 мин. |
|  |  |  | Движение акцентированным | 10-15 мин. Выполняют шаг | Выполняют акцентированный |
|  |  |  | шагом (подготовительный к | на месте, остановка по | шаг, шаг на месте, остановка |
|  |  |  | строевому шагу); шаг на месте, | инструкции учителя | по инструкции учителя |
|  |  |  | остановка |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин | 1 | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая  дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание | Выполняют разминку в медленном темпе.  Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин | Выполняют разминку в  быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).  Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см | 1 | Выполнение ходьбы с  поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).  Ходьба с перешагиванием препятствий.  Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.  Прыжки через вертикальные препятствия.  Подвижная игра для развития прыжковой выносливости | Выполняют общеразвивающие  упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.  Выполняют ходьбу в  медленном темпе с малым продвижением вперед.  Выполняют задания в  движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия  до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя | Выполняют общеразвивающие  упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.  Выполняют ходьбу в  медленном темпе с малым продвижением вперед.  Выполняют задания в  движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см.  Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | Освоение названий беговых упражнений и  последовательность их выполнения.  Выполнение специальных  беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.  Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. | Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу | Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с  ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение старта и финиша. | учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.  Выполняют медленный бег по команде «Старт» | стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.  Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища | Рассматривают наглядно- демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя | Рассматривают наглядно-  демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |
| 7 | Техника бега с низкого старта | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с  упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  Выполнение специальных беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции.  Выполнение бега по прямой с низкого старта | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на  пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.  Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции 60 м |
| 8 | Совершенствование техники бега с низкого старта | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с  упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  Выполнение специальных беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции.  Выполнение бега по прямой с низкого старта | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на  пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.  Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции 60 м |
| 9 | Бег на средние  дистанции (150 м) | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с  упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  Демонстрация техники подсчета ЧСС.  Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Выполнение подсчета ЧСС | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя  определяют место измерения пульса.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на  пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)  Выполняют подсчет ЧСС |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Совершенствование техники бега на средние  дистанции (150 м) | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с  упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  Демонстрация техники подсчета ЧСС.  Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Выполнение подсчета ЧСС | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя  определяют место измерения пульса.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на  пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)  Выполняют подсчет ЧСС |
| **Спортивные игры – 15 часов** | | | | | |
| 11 | Инструктаж по технике  безопасности на занятиях спортивными играми.  Значение и основные правила закаливания | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.  Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.  Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью  педагога.  Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в  чередовании с ходьбой по указанию учителя. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Выполняют правила игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя |  |
| 12 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча  двумя руками у стены и в парах | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером) | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие  мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения |
| 13 | Совершенствование техники перемещения на площадке в пионерболе, прием и передача мяча  двумя руками у стены и в парах |  | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером) | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие  мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения |
| 14 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля  двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 15 | Совершенствование техники броска мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля  двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 16 | Техника подачи мяча в пионерболе | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и | Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.  Осваивают и используют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | игровые умения (подача мяча в пионерболе).  Выполняют и используют игровые умения |
| 17 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.  Учебная игра | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Выполнение способов  розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.  Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.  Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  Выполняют и используют игровые умения |
| 18 | Закрепление техники розыгрыша мяча на три паса в пионерболе.  Учебная игра | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Выполнение способов  розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.  Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.  Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  Выполняют и используют игровые умения |
| 19 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в  баскетбол; права и обязанности игроков,  предупреждение травматизма. |  | Беседа о санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Освоение простейших правил в баскетболе.  Подвижная игра на броски и передачи мяча. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по  инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры |
| 20 | Стойка  баскетболиста.  Передача мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Демонстрация стойки  баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.  Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим  ведением и остановкой.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Осваивают стойку  баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.  Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в  движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают стойку  баскетболиста после инструкции учителя.  Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч  двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Совершенствование техники передачи мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Демонстрация стойки  баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.  Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим  ведением и остановкой.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Осваивают стойку  баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.  Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в  движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают стойку  баскетболиста после инструкции учителя.  Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч  двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 22 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники  ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы. 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 | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. 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 |
| 23 | Совершенствование техники ведения мяча с обводкой препятствий | 1 | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники  ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы. 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 | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. 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 |
| 24 | Бросок мяча по корзине с низу  двумя руками и от груди с места.  Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.  Выполнение передачи мяча  двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы | Осваивают технику броска  мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  Выполняют передачи мяча  двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 25 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Осваивают упражнений с набивными мячами: броски  мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим  броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| **Гимнастика - 16 часов** | | | | | |
| 26 | Техника  безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.  Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.  Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через  скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые  действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия.  Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 27 | Значение утренней гимнастики | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на  доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.  Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на  поэтапный показ отдельных действий | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с изменением скорости.  Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 28 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.  Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 29 | 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 |
| 30 | Совершенствование техники выполнения упражнений 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | 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 |
| 32 | 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 |
| 33 | Совершенствование техники упражнений 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 |
| 34 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным  способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют лазание по гимнастической стенке  разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра  Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют лазание по гимнастической стенке  разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя  Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя  Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 35 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной  деятельности |
| 37 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |
| 38 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение согласование  движения палки с движениями туловища, ног.  Выполнение составление и  выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют доступные упражнения на равновесие | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.  Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 39 | Упражнения для формирования  правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.  Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.  Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м |
| 40 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | 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 |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | | | | | |
| 42 | Техника  безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря | Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.  Готовятся к занятию,  выбирают лыжи и палки по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о  предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага  без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя  передвигаются на лыжах скользящим шагом | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом |
| 44 | Закрепление техники выполнения скользящего шага  без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя  передвигаются на лыжах скользящим шагом | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом |
| 45 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа  учителя ( при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 46 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 |
| 47 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Освоение способа  передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.  Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение  передвижения одновременным бесшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности).  Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.  Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности |
| 48 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 49 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 | Совершенствование способа подъема на лыжах.  Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.  Выполнение техники подъема  «лесенкой» | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем  «лесенкой» по возможности | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами.  Выполняют подъем  «лесенкой» |
| 50 | Совершенствование спуска в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 | Совершенствование способа подъема на лыжах.  Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.  Выполнение техники подъема  «лесенкой» | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем  «лесенкой» по возможности | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами.  Выполняют подъем  «лесенкой» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Поворот махом на месте | 1 | Освоение способа поворота на лыжах махом.  Демонстрация техники поворота махом на месте.  Выполнение поворота махом на лыжах.  Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.  Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.  Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 52 | Поворот махом на месте | 1 |
| 53 | Совершенствование техники поворота махом на месте | 1 | Демонстрация техники поворота махом на месте.  Выполнение поворота махом на лыжах | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.  Выполняют поворот махом на месте на лыжах. |
| 54 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Освоение способа  передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение  передвижения одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного  двухшажного хода (по возможности).  Выполняют передвижение одновременным  двухшажным ходом по возможности | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.  Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности |
| 55 | Одновременный двухшажный ход | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Повороты переступанием в движении | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.  Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,  наклон в сторону поворота и  вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 57 | Совершенствование техники поворотов переступанием в движении | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.  Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,  наклон в сторону поворота и  вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 58 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Смотрят показ с объяснение технике правильного  падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 59 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности | Проходят дистанцию без учета времени 1 км |
| 60 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 |
| 61 | Игры на лыжах:  «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| 62 | Повторение игр на лыжах:  «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| **Спортивные игры- 16 часов** | | | | | |
| 63 | Инструктаж по технике  безопасности на занятиях спортивными играми.  Значение и основные правила закаливания.  Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство. | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |
| 64 | Стойка волейболиста.  Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.  Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют  упражнения на развитие  мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |
| 65 | Совершенствование техники перемещений на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.  Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют  упражнения на развитие  мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Нижняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Освоение техники нижней прямой подачи.  Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с  объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |
| 67 | Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи | 1 |
| 68 | 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 игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную  игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 69 | Закрепление 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 |
| 70 | Настольный теннис. Правила соревнований. | 1 | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.  Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.  Ознакомление с основной стойкой теннисиста.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.  Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют  упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).  Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют  упражнения на развитие  мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |
| 71 | 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 прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.  Дифференцируют разновидности ударов |
| 72 | Совершенствование техники отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки,  передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.  Дифференцируют разновидности ударов |
| 73 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  Дифференцируют разновидности подач(по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 74 | Совершенствование техники короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  Дифференцируют разновидности подач(по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 75 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 76 | Совершенствование техники отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 77 | 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. | Рассматривают  видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.  Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в  одиночные игры |
| 78 | Учебная игра в настольный теннис | 1 | Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры | Играют в одиночные игры( по возможности) | Играют в  одиночные игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика – 21 час** | | | | | |
| 79 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через  набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).  Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и | 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 |
| 80 | Совершенствование техники бега на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания 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 старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 81 | Бег на среднюю  дистанцию (300 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 300м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 82 | Совершенствование техники бега на среднюю  дистанцию (300 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 300м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 83 | 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 |
| 84 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |
| 85 | Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега | 1 |
| 86 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на  дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на  дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на  дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места  (коридор 10 м) | Выполнение бега на  дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание малого мяча на  дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |
| 89 | Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |
| 90 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с  изменением шага | 1 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на  дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на  дальность с места (коридор 10 м) |
| 91 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с  изменением шага | 1 |
| 92 | Эстафета 4\*30 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют  эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 30 м) |
| 93 | Повторение эстафеты 4\*30 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют  эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 30 м) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | Кроссовый бег до 500 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км |
| 95 | Встречные эстафеты | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Концентрирование внимания при выполнении эстафет | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют встречные эстафеты с предметами и без предметов | Выполняют специально-  беговые упражнения. Выполняют встречные эстафеты с предметами и без предметов |
| 96 | Повторение встречных эстафет | 1 |
| 97 | Линейные эстафеты | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Концентрирование внимания при выполнении эстафет | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют линейные эстафеты с предметами и без предметов | Выполняют специально-  беговые упражнения. Выполняют линейные эстафеты с предметами и без предметов |
| 98 | Повторение линейных эстафет | 1 |
| 99 | Игры по выбору | 1 | Выполнение эстафетного бега. Знают и соблюдают правила игры | Демонстрируют выполнение эстафетного бега. Знают и соблюдают правила игры | Выполняют эстафетный бег  Знают и соблюдают правила игры |