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 8 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 (вариант1) 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 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета– всестороннее развитие личности обучающихся с 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 8 классе определяет следующие задачи:

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

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

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

−формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;

- выполнять ускорения на отрезках от 40 -до 60м;

−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 8 классе**

**Личностные результаты:**

* Осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
* испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
* формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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 строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

−ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

Достаточный уровень:

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

−самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

−выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

−участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

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

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

−совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

−знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

−знать правила техники выполнения двигательных действий;

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

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

**Система оценки достижения обучающимися**

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

**«Адаптивная физическая культура» в 8классе**

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 8 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», приприземление.

***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 прыжка в высоту, в длину;

−не синхронность выполнения движений.

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

***Оценка «2»*** не 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 8 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 (вначале 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 8 классе*

− бег 60м;

− прыжок в длину с места;

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

- поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);

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

− смешанное передвижение на 500м;

− 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 8 класса*

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

*по адаптивной физической культуре (8класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п./п. | Виды испытаний  (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60м.(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  (количестворазза1м.) | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500м | Без учета времени | | | | | |
| \*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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика | 14 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 20 | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 | - |
| 5 | Спортивные игры | 18 | - |
|  | **Итого:** | 68 |  |
| С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках. | | | |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика–8часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по | 1 | Беседа по техники безопасности | Слушают инструктаж о правилах | Слушают инструктаж о |
|  | техники |  | на занятиях легкой атлетикой. | поведения на уроках легкой | правилах поведения на |
|  | Безопасности на |  | Выполнение упражнений в | атлетики, обосновывают | уроках легкой атлетики |
|  | уроках легкой |  | ходьбе в определенном темпе с | значимость развития физических | Обосновывают значимость |
|  | атлетики. |  | выполнением заданий. | качеств средствами легкой | развития физических |
|  | Бег с переменной |  | Определение значимости | атлетики в трудовой | качеств средствами легкой |
|  | скоростью до 5 мин |  | развития физических качеств | деятельности и жизни человека | атлетики в трудовой |
|  |  |  | средствами легкой атлетики в | (при необходимости, с помощью | деятельности и жизни |
|  |  |  | трудовой деятельности | учителя, по наводящим | человека. |
|  |  |  | человека. Выполнение ходьбы с | вопросам). | Выполняют ходьбу с |
|  |  |  | заданиями. | Выполняют ходьбу с заданиями. | заданиями. Выполняют бег |
|  |  |  | Выполнение бега легко и | Выполняют бег с переменной | с переменной скоростью до |
|  |  |  | свободно, не задерживая | скоростью до 4 мин. | 5мин. |
|  |  |  | дыхание. |  |  |
| 2 | Медленный бег с | 1 | Выполнение упражнений в | Выполняют ходьбу с заданиями | Выполняют ходьбу с |
|  | преодолением |  | Ходьбе в определенном темпе с | по инструкции учителя. | заданиями. |
|  | препятствий |  | Выполнением заданий. | Выполняют бег с преодолением | Выполняют бег с |
|  |  |  | Выполнение запрыгивания на | препятствий(высота10-30см). | преодолением препятствий |
|  |  |  | препятствие. | Выполняют метание мяча в | (высота30-40см). |
|  |  |  | Метание мяча в вертикальную | вертикальную цель | Выполняют метание мяча в |
|  |  |  | цель |  | вертикальную цель |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотойдо50 -60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением30 м.  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на  Препятствие высотой 60см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 4 | Бегнаотрезкахдо30м.Беговые  упражнения | 1 | Выполнение беговых упражнений и  последовательности их выполнения.  Выполнение беговых  упражнений, быстрого бега на отрезках.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые  упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м-1раз.  Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег500 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м(девочки), на дистанцию500м (мальчики).  Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение броска набивного  мяча, согласовывая движения руки туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2кг) | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений(весом2-3кг). |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2кг) | Выполняют специально-беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80м.Бросают набивной мяч из различных исходных положений(весом2-3 кг) |
| 8. | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2кг) | Выполняют специально-беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений(весом2-3 кг) |
| **Спортивныеигры–10часов** | | | | | |
| 9. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Выполнение стойки  баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении.  Выполнение ведения мяча с изменением направлений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.  Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя,  выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч  двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом,  выполняют повороты в  движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 10. | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 11. | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча  Двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением  вперед |
| 12. | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |
| 13. | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Выполнение передачи мяча  Двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.  Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места |
| 14 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | 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 выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча.  Выполняют упражнения в парах |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим  броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и  владении мячом. Учебная игра по упрощенным  правилам | 1 |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и  владении мячом. Учебная игра по упрощенным  правилам | 1 |
| **Гимнастика-14часов** | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.  Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.  Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в  колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия.  Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом(переступанием).  Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют  перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на  двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные упражнения на изменение скорости  Передвижения при ходьбе/беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.  Изменяют скорость  Передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия.  Изменяют скорость  Передвижения при ходьбе/беге. Выполняют  упражнения на преодоление сопротивления |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой»,  «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу  «змейкой»,  «противоходом».  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой, прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге  Произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим 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 |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными  движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными  движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с  сопротивлением |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и  демонстрируют  комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 1 |
| 28 | Упражнения для формирования  правильной осанки | 1 | Переноска 2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.  Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2  набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до10м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Переносят 2- 3 набивныхмячейвесомдо7-8 кг.  Переносят гимнастического коня и козла, маты на  расстояниедо15м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под  контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной  дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по  ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в  другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной  дифференцировки и точности движений | 1 |
| **Лыжная подготовка –16часов** | | | | | |
| 33 | Одновременныйодношажныйход | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода  Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением.  Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с  объяснением техники одновременного одношажного хода и  выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременныйодношажныйход | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Коньковый ход | 1 | Освоение техники конькового хода с последующей  демонстрацией.  Выполнение техники передвижения коньковым  ходом на короткой дистанции100-150метров. | Смотрят показ с объяснением.  Осваивают технику  Передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150метровпо возможности. | Смотрят показ с  объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-  150 метров. |
| 36 | Коньковый ход | 1 |
| 37 | Торможение и поворот «плугом» | 1 | Освоение способа торможения на лыжах.  Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения  «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения  Комбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения  «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем.  Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по  очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2группы. | Смотрят показ с объяснением техники  Выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом».  Выполняют  Комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности).  Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности(по возможности) | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками.  Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Игра «Гонка на выбывание» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | Смотрят показ с  объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 40 | Игра «Гонка на выбывание» | 1 |
| 41 | Повторное передвижение в  быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30-40 м | Выполняют  Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м. |
| 42 | Повторное передвижение в  быстром темпе на отрезках40-60 м | 1 |
| 43 | Повторное передвижение в  быстром темпе по кругу100-150 м | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки-1 раз,  мальчики-2раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Проходят на скорость отрезок на время от 100-150м (девочки-3-5раз,  мальчики-5-7раз) |
| 44 | Повторное передвижение в  быстромтемпепокругу100-150 м | 1 |
| 45 | Игры на лыжах:  «Пятнашки простые», «самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Игры на лыжах:  «Переставь флажок»,  «Попади вкруг»,  «Кто быстрее»,  «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1до 2 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходятдистанциюбезучетавремени1 км | Проходят дистанцию без учета времени 2 км |
| 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1до 2 км | 1 |
| **Спортивныеигры-8часов** | | | | | |
| 49 | Инструктаж по технике  безопасности на уроках по спортивным играм. | 1 | Беседа по технике  безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения(3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе.  Выполняют упражнения(4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки вовремя выполнения нижней прямой подачи.  Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют технику 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 технику  нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку вовремя нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи |
| 52 | Верхняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Освоение техники стойки вовремя выполнения верхней прямой подачи.  Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.  Определяют способы подачи мяча в волейболе.  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 техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. 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 |
| 53 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.  Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки | 1 |
| 55 | Прыжки с места и с шага в высоту и в  длину (2-3серии  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 |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и в  длину (2-3серии  прыжков по 5-10 прыжков за урок). | 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 |
| **Легкая атлетика–12часов** | | | | | |
| 57 | 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 (расстояние80-100см,  длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый  разбег и старт 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 разбег и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю  дистанцию(400м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100до200м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места(коридор 10 м) | Прохождение отрезков от 100 до 200м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор10м) | Проходят отрезки от 100 до200 м. Выполняют кроссовый бег на  дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на  дальность из-за головы через плечо с 4-6шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5шагов разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на дальность из-за головы  через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2кг.  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 |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции40 м (3-6 раза) за урок, на 60м –3раза.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на  дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор10м) | Выполнение бега на  дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60 м– 3 раза.  Выполняют прыжок в  длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор  10м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | Ходьба на скорость15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор10 м | Ходьба на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места(коридор 10 м) | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места(коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |
| 66 | Эстафета4\*60м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально-беговых  упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапамидо30м | Выполняют специально-беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60м) |
| 67 | Эстафета4\*60м | 1 |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально-беговых  упражнений. Бегут кросс на дистанции1,5 км | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2км |