

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области МО Алапаевское

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Останинская средняя общеобразовательная школа»

(МОУ «Останинская СОШ»)



УТВЕРЖДЕНО

Врио директора

МОУ «Останинская СОШ»

Р.В. Бадина

Приказ №116-ОД

от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общего образования**

**обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальные нарушения)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 8 класса**

с . Останино 2023 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....      | 2  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....       | 5  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....  | 7  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ..... | 16 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; 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:

Задачи учебного предмета:

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

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

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

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

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

– формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                  |                                 |

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- 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.

#### **Предметные:**

##### 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 достижений**

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.

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» при приземлении.

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

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

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса

делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 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 (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

#### *Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с

умственной отсталостью 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.

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

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

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

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

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

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(8 класс)*

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)   | Показатели      |         |         |                  |               |           |
|------------|---|-----------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
|            |   | Учащиеся        |         |         | Девочки          |               |           |
|            |   | «3»             | «4»     | «5»     | «3»              | «4»           | «5»       |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)  | 9,8 и<br>больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |
| 2          | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)         | 24/20           | 29/25   | 35/30   | 15/12            | 22/16         | 35/23     |
| 3          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                               | 145/135         | 170/146 | 190/171 | 125/120          | 150/126       | 170/151   |
| 4          | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                 | 9/7             | 15/10   | 19/16   | 8/5              | 9/6           | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже | +4              | +7      | +11     | +5               | +10           | +15       |

|   |                  |                   |  |  |  |  |  |
|---|------------------|-------------------|--|--|--|--|--|
|   | уровня скамейки) |                   |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 500 м     | Без учета времени |  |  |  |  |  |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса



#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                                | Тема предмета  | Кол-во часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности  |  |
|----------------------------------|--|--------------|--|--|--|
|                                  |  |              |  | Минимальный уровень  | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b> |  |              |  |  |  |
| 1                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1            | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.<br>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2                                | Медленный бег с преодолением препятствий   | 1            | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Метание мяча в вертикальную цель  | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель   | Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель   |
| 3                                | Запрыгивание на препятствие высотой  | 1            | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.  | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50  | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.  |

|   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
|   | до 50 - 60 см  |   | Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо   | см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места  | Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега  |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность          | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места                          | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность                               |
| 5 | Равномерный бег 500 м  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность           | Выполняют беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метание мяча на дальность                 | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).<br>Метание мяча на дальность             |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)     | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта                                  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по                    | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг) | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений              |

|                                   |  |   |  |   |  |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|
|                                   |  |   | дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища  |   | (весом 2- 3 кг)  |
| 8                                 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища  | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг)  | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)   |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |  |   |  |   |  |
| 9                                 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. 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.  | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.  | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий          | 1 | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   |
| 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, демонстрация 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 | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах  |
| 16 | Вырывание и                                  | 1 |  |  |   |

|                              |  |   |  |   |  |
|------------------------------|--|---|--|---|--|
|                              | выбивание мяча   |   |  | более сильной группы  |  |
| 17                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам  | Выполняют 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   |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |  |   |  |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |  |   |  |   |  |
| 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   | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение  | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют   | Выполняют строевые действия. Выполняют   |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | (переступанием).<br>Упражнения на равновесие      |   | равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах   | перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.<br>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.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под шадящий счёт.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз   | Выполняют строевые команды и действия.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления  |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br>Выполнение упражнений со сложной 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».<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.<br>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.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища,   | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди  | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных  |

|    |                                      |   |   |  |   |
|----|--------------------------------------|---|---|--|---|
|    |                                      |   | рук и ног   | идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя   | направлениях. Выполняют упражнения по показу  |
| 24 | Упражнения с сопротивлением          | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                    | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке           | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой   |
| 26 | Опорный прыжок                       | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий  |
| 27 | Опорный прыжок                       | 1 |   |  |   |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>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.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.    | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками  | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>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.<br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции   |
| 30 | Упражнения с гантелями  | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>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.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.                      | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой   | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений  | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой  |



**Лыжная подготовка – 16 часов**

|    |                               |   |   |  |  |
|----|-------------------------------|---|---|--|--|
| 33 | Одновременный одношажный ход  | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.  | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением   | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  |
| 34 | Одновременный одношажный ход  | 1 | Освоение техники одновременного одношажного хода<br>Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.   | Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах  | Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах  |
| 35 | Коньковый ход                 | 1 | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.   | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.   | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.  |
| 36 | Коньковый ход                 | 1 | Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.   |  |  |
| 37 | Торможение и поворот «плугом» | 1 | Освоение способа торможения на лыжах.<br>Демонстрация способа торможения «плугом».<br>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 2 группы. | 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 торможения 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.<br>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 отрезках 40-60 м | 1 |   |  |  |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 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 :<br>«Переставь флажок»,<br>«Попади в круг»,<br>«Кто быстрее»,<br>«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 1 до 2 км   | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок   | Проходят дистанцию без учета времени 1 км  | Проходят дистанцию без учета времени 2 км   |
| 48                              | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   | 1 |  |  |   |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |   |   |  |  |   |
| 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.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи                                    | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя  | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение нижней прямой подачи  |
| 52 | Верхняя прямая подача       | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.<br>Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение верхней прямой подачи |
| 53 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.<br>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.   | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.<br>Выполнение верхней прямой   | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.  |

|                                   |   |   |  |   |   |
|-----------------------------------|---|---|--|---|---|
|                                   |   |   | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.   | подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.<br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.   | 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 длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>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).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру  |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).                         |   | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>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).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |   |   |  |   |   |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию   | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>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.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
|    |   |   |   |   | исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока   |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м)  | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                        | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>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.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.   | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>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.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега  | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  |   |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>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.<br>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.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг   |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в   | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в   |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                  | 5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)   | длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)                              |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 |  |  |   |
| 66 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м)   |
| 67 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега   |  |   |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                      | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км   | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км  |