

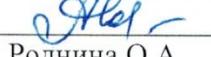
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Ленинградский район

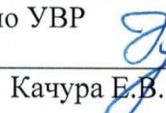
МБОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО
Школьным методическим
объединением учителей
естественно-
математического цикла


Роднина О.А.

Протокол №1
от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


Качура Е.В.

от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Решением Педагогического
совета

Директор МБОУ СОШ № 4


Науменко О.Г.

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» 5 класс

**(для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

Учитель Горбач Анна Викторовна

ст. Крыловская 2023 года

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 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с 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, спортивными играми)
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагressия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

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

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, 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 корректирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Личностные результаты:

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

**Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Минимальный уровень:

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

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять 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, спортивных игр;
- 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 умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

Оценка «3» ставится, если обучающийся 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 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

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

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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 АОП:

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 (чертежование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся	Мальчики			Девочки	
			Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+5	+8	+12	+6	+11	+16

	ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м			Без учета времени			

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2	Гимнастика	30	-
3	Легкая атлетика	48	-
4	Спортивные игры	24	-
	Итого:	102	

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика – 25 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы однозначно.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями.
2	Медленный бег с равномерной скоростью	1	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1 Выполняют бег	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью
3	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут	1			
4	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».
5	Ходьба с остановками для выполнения задания		Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе.	Выполняют разминку в быстром темпе
6	Спортивная ходьба.	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).
7	Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин
8	Прыжки произвольным способом (На двух	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.

	и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см.)	каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия.	Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют прыжки через препятствия спомощью учителя	Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя
9	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1 Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через скакалку на месте с постепенным увеличением темпа.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют прыжки через скакалку на месте в различном темпе
10	Прыжки через скакалку продвигаясь вперед произвольно	1 Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют прыжки через скакалку продвигаясь вперед	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют прыжки через скакалку с продвижением вперед

			Прыжки через скакалку с продвижением вперед		
11	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги	1	<p>Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).</p> <p>Ходьба с перешагиванием препятствий.</p> <p>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.</p> <p>Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.</p> <p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.</p> <p>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.</p> <p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги</p>
12	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40см	1	<p>Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.</p>
13	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	<p>Ходьба с перешагиванием препятствий.</p> <p>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.</p> <p>Прыжки через вертикальные препятствия.</p> <p>Подвижная игра для развития прыжковой выносливости</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам.</p> <p>Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам.</p> <p>Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см.</p> <p>Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя</p>
14	Беговые упражнения	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и</p>	<p>Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30м -2-3 раза.</p>	<p>Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений</p>

			финиша.	Выполняют медленный бег по команде «Старт»	
15	Бег на отрезках до 30 м.	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений
16	Метание малого мяча с 3 шагов с разбега	1	Определение названия мяча, какие качества развиваются упражнения с этим мячом. Демонстрация техники броска малого мяча. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча после показа и объяснения учителя	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча исходных положений
17	Метание малого мяча с 3 шагов с разбега (коридор 10 м.)	1			
18	Метание мяча в вертикальную цель	1			
19	Метание мяча в движущуюся цель	1			
20	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу	1	Определение названия мяча, какие качества развиваются упражнения с этим мячом.	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу.
21	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы	1	Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища		Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений
22	Техника бега с низкого старта	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с	

			<p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.</p> <p>Выполнение бега по прямой с низкого старта</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м</p>	<p>выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p>
23	Бег на короткие дистанции 60 м	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Выполняют бег до 60-150 м (допускается смешанное передвижение).</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках), перекатом с пятки носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)</p>
24	Бег на средние дистанции (150 м)	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Выполняют кроссовый бег до 500м</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках), перекатом с пятки носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Выполняют кроссовый бег до 500 м</p>
25	Кроссовый бег 500м	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на длинные дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Выполняют кроссовый бег до 500м</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках), перекатом с пятки носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Выполняют кроссовый бег до 500 м</p>
Спортивные игры – 24 часа					
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.

27	Значение и основные правила закаливания	1	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы однозначно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.
28	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения
29	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены в парах	1	Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	
30	Бросок мяча через сетку одной рукой	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения
31	Ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение ловли двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения

32	Техника подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения
33	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.
34	Учебная игра в пионербол	1	Выполнение способов розыгрышем мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий	Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	Выполняют и используют игровые умения
35	Упрощенные правила игры в баскетбол	1	Беседа о санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры
36	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	Подвижная игра на броски и передачи мяча.	Отвечают на вопросы одновременно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	
37	Стойка баскетболиста	1	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.	Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках	Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).

38	Передача мяча двумя руками от груди в парах	1	Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.	Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя.	Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя
39	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя.	
40	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируясь на образец выполнение обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.	Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.
41	Ведение мяча в движении по прямой	1	Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
42	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
43	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками	1	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
44	Бросок мяча по корзине от груди с места.	1	Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.	Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнение обучающимися более сильной группы	Выполняют передачи мяча двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.
45	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнение обучающимися более сильной группы	Выполняют передачи мяча двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.
46	Комбинации из основных элементов	1	Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе

	техники перемещений		близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	учебной игры
47	Комбинации из основных элементов техники владении мячом.				
48	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
49	Учебная игра в баскетбол	1			

Гимнастика – 30 часов

50	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.
51	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестройки из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
52	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов наместе налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют	Выполняют построения и перестройки в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют

				задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	в различных видах игр после инструкции и показа учителя
53	Упражнения на укрепление мышц туловища	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
54	Упражнения на укрепление мышц рук и ног	1			
55	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
56	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
57	Повороты направо,	1	Ориентирование в пространстве,	Выполняют строевые	Выполняют строевые действия. Выполняют

	налево, кругом (переступанием).		сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	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	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
58	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
59	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1			
60	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
61	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°	1			
62	Подлезание под	1	Выполнение корригирующих	Выполняют корригирующих	Выполняют корригирующих упражнений на

	несколько препятствий высотой 40 см		упражнений на дыхание. Выполняют подлезание под препятствия высотой 40см	упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в подлезании под препятствие. Участвуют в игре по инструкции учителя	дыхание. Выполняют упражнения в подлезании. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
63	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
64	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			
65	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
66	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м
67	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.
68	Упражнения с большими обручами	1	Выполнение составление и выполнение комбинации с большими обручами	Выполняют доступные упражнения с большими обручами	Выполняют и демонстрируют комбинацию с большими обручами
69	Упражнения с гантелями	1	Выполнение составление и выполнение комбинации с гантелями	Выполняют доступные упражнения с гантелями	Выполняют и демонстрируют комбинацию с гантелями

70	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
71	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
72	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
73	Игровые упражнения «Винтики». Дыхательные упражнения	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполнение игровых упражнений	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют игровые упражнения	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют игровые упражнения
74	Игровые упражнения «Дровосеки». Дыхательные упражнения	1			
75	Лазанье по гимнастической стенке , с изменением способа лазанья.	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазанье по гимнастической стенке с изменением способа лазанья	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
76	Лазанье по гимнастической стенке , с изменением способа лазанья.	1			

77	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазанье по гимнастической стенке с изменением направления	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазанье вверх, вниз, вправо, влево. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазанье вверх, вниз, вправо, влево. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
78	Лазанье по гимнастической стенке , с изменением способа лазанья.	1			
79	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через скакалку	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют прыжки через скакалку	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют прыжки через скакалку

Легкая атлетика – 23 часа

80	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
81	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на

			Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	мяча на дальность с места (коридор 10м)	дальность с 3 шаговразбега (коридор 10м)
82	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
83	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
84	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
85	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
86	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1			
87	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
88	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1			
89	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)
90	Эстафета 4*30 м	1			

			Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	
91	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км
92	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.
93	Прыжок в длину с места	1	Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места.	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.	Выполняют метание с места в горизонтальную цель
94	Прыжок в длину с места	1	Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.		
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук.	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком.	Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
97	Прыжки через длинную скакалку	1	Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений		
98	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег
99	Высокий старт 30 м	1			
100	Высокий старт 60 м	1	Выполнение упражнений		

			для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	с высокого старта после инструкции и показа учителя
101	Медленный бег до 1-2мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег
102	Медленный бег до 1-2 мин	1			