

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 «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


Качура Е.В.

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Решением Педагогического
совета

Директор МБОУ СОШ №4


Науменко О.Г.

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

6 класс

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

Учитель: Бугаева Диана Юрьевна

Ст. Крыловская, 2024

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 6 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) 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 6 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «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 6 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.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	29	
3	Легкая атлетика	49	
4	Подвижные игры	4	
5	Спортивные игры	20	
	Итого:	102	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

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:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно 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;
- 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 6 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 6 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 конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися 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 (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 6 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 (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/13 5	170/146	190/171	125/12 0	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 26 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе

3	Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1	Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Выполнение прыжков через скакалку	Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
4	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя	1	Выполнение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.	Выполняют ходьбу с изменением направлений по сигналу учителя.	Выполняют ходьбу с изменением направлений.
5	Ходьба скрестным шагом	1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу скрестным шагом.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
6	Ходьба с выполнением движений рук на координацию	1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение ходьбы с заданиями.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу с заданиями
7	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.	Выполняют ходьбу с заданиями.
8	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
9	Бег на отрезках до 30 м	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.	Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
10	Беговые упражнения	1	Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально -беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз
11	Эстафетный бег(встречная эстафета) на отрезках 30-50см с передачей эстафетной	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально- беговые

	палочки			выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег на отрезках 30-50см	упражнения. Пробегают эстафету на отрезках 30-50см
12	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)
13	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища		
14	Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом	1	Выполнение прыжков на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом	Выполняют прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом.	Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
15	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	
16	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до

			на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
17	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге	1	Выполнение прыжков на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют прыжки через скакалку на месте в различном темпе	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют прыжки через скакалку на месте в различном темпе
18	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через скакалку на месте с постепенным увеличением темпа. Выполнение прыжков через скакалку продвигаясь вперед произвольно	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. 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 задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют прыжки через скакалку продвигаясь вперед произвольно
19	Прыжки через скакалку продвигаясь вперед произвольно	1			
20	Метание малого мяча на дальность	1	Выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча из различных исходных положений
21	Метание малого мяча на дальность	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска малого мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность		

22	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение броска набивного мяча,	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).
23	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы	1	согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность		
24	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками через голову	1			
25	Бег на средние дистанции (300 м)		Выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения.	
26	Кроссовый бег до 1 км	1	Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют кроссовый бег до 300 м и до 1 км (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность
Спортивные игры – 20 часов					
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя

			и передачи мяча.		
28	Стойка баскетболиста	1	Совершенствование стойки баскетболиста.	Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.	Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении.
29	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы	Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя
30	Ведение мяча одной рукой на месте	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.	Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.
31	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в

			парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	парах с продвижением вперед
32	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места.	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируются на образец выполнения обучающимися более сильной группы	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя
33	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.		
34	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	Выполнение ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди	Выполняют ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди	Выполняют технику ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди
35	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.	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
36	Учебная игра по упрощенным правилам		Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по		

			упрощенным правилам		
--	--	--	---------------------	--	--

37	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.
38	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой	1	Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.	Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы.	Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.
39	Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке	Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения

			приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	
40	Нижняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>
41	Нижняя прямая подача	1			
42	Верхняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения</p>	<p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой</p>	<p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по</p>
43	Верхняя прямая подача	1			

			верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи	подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи
44	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. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
45	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			
46	Игры (эстафеты) с мячами.	1	Выполнение игровых действий соблюдая правила игры	Выполняют эстафетные задания. Соблюдают правила игры	Выполняют эстафетные задания. Соблюдают правила игры
Гимнастика - 29 часов					
47	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение правил поведения на занятиях по гимнастике. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на	Выполняют правил поведения на занятиях по гимнастике. Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в	Выполняют правил поведения на занятиях по гимнастике

			<p>месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p>	<p>равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	
48	Размыкание на вытянутые руки вперед в движении	1	Выполнение размыкания на вытянутые руки вперед в движении. Выполнение размыкания вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Выполнение упражнений со скакалкой	Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Выполняют размыкания вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Выполняют упражнения со скакалкой	Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Выполняют размыкания вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Выполняют упражнения со скакалкой
49	Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону	1	Выполнение размыкания вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Выполнение упражнений со скакалкой	Выполняют размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Выполняют упражнения со скакалкой	Выполняют размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Выполняют упражнения со скакалкой
50	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
51	Координация движений		Выполнение координации	Выполняют координацию	Выполняют координацию

	конечностей в прыжковых упражнениях.		движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной	движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной	движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной
52	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега	1	Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега	Выполняют дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега	Выполняют дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега
53	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
54	Упражнения в расслаблении мышц	1	Выполнение расслабления мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Выполнение маховых движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге	Выполняют расслабления мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Выполняют маховых движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге	Выполняют расслабления мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Выполняют маховых движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге
55	Упражнения на осанку. Лазанье по гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений для осанки. Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения для осанки. Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения для осанки. Выполняют упражнения на

	вверх и вниз		гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом	гимнастической стенке. Передвигаются по гимнастической скамейке с поворотом кругом	гимнастической стенке. Передвигаются по гимнастической скамейке с поворотом кругом
56	Передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом	1			
57	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
58	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
59	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными

			движении на скамейке	движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
60	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	1	Выполнение сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выполнение общеразвивающих упражнений	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выполняют общеразвивающие упражнения	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выполняют общеразвивающие упражнения
61	Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук	1	Выполнение выпадов в сторону, полуприседы с различным положением рук	Выполняют выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Выполняют упражнения со скакалкой	Выполняют выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Выполняют упражнения со скакалкой
62	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
63	Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой	Выполняют упражнения с гимнастической палкой	Выполняют упражнения с гимнастической палкой
64	Прыжки через гимнастическую палку,	1	Выполнение прыжков через гимнастическую палку,	Выполняют прыжки через гимнастическую палку,	Выполняют прыжки через гимнастическую палку,

	лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо		лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо	лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо	лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо
65	Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки	1	Выполнение приседаний с ранее разученными положениями палки. Выполнение круговых движений туловищем с различными положениями палки	Выполняют приседания с ранее разученными положениями палки. Выполняют круговых движений туловищем с различными положениями палки	Выполняют приседания с ранее разученными положениями палки. Выполняют круговых движений туловищем с различными положениями палки
66	Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин)	1	Выполнение ходьбы с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполняют прыжки через скакалку	Выполняют ходьбу с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Прыгают через скакалку	Выполняют ходьбу с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Прыгают через скакалку
67	Упражнения со скакалкой. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Скакалка, сложенная вчетверо. Выполнение поворотов туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Выполнение различных прыжков через скакалку на двух ногах	Выполняют упражнения со скакалкой. Скакалка, сложенная вчетверо. Выполняют повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Выполняют различных прыжков через скакалку на двух ногах	Выполняют упражнения со скакалкой. Скакалка, сложенная вчетверо. Выполняют повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Выполняют различных прыжков через скакалку на двух ногах
68	Прыжки через скакалку на двух ногах	1			
69	Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад	1	Выполнение перекатывания мяча на дальность стоя и сидя. Выполнение прыжков через мяч влево, вправо, вперед, назад	Выполняют перекатывания мяча на дальность стоя и сидя. Выполняют прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад	
70	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув	Выполняют наскок в стойку	Выполняют опорный прыжок
71	Опорный прыжок	1	ноги через козла, коня в	на коленях. Преодолевают	прыжок ноги врозь через

			ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
72	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
73	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
74	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	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
75	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	предварительной отметки. 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
Подвижные игры-4 часов					

76	Правила поведения на занятиях подвижными играми	1	Беседа по технике безопасности на занятиях подвижными играми.	Проводят беседу по технике безопасности на занятиях подвижными играми.	Проводят беседу по технике безопасности на занятиях подвижными играми.
77	«Птицы и клетка», «Заяц без логова»	1	Выполнение подвижных игр. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение беговых упражнений. Выполнение эстафет с ведением мяча.	Выполняют подвижные игры. Выполняют общеразвивающие упражнения. Выполняют беговые упражнения. Выполняют эстафеты с ведением мяча.	Выполняют подвижные игры. Выполняют общеразвивающие упражнения. Выполняют беговые упражнения. Выполняют эстафеты с ведением мяча.
78	«За мной – убегай», игры с бегом	1	Выполнение прыжков со скакалкой до 1 мин	Выполняют прыжки со скакалкой до 1 мин	Выполняют прыжки со скакалкой до 1 мин
79	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1			
80	Эстафеты с ведением мяча. Прыжки со скакалкой до 1 мин	1			
Легкая атлетика – 22 часов					
81	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности	1	Выполнение подготовки суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности	Выполняют подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности	Выполняют подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности
82	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см)	. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).
83	Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения	1	Выполнение бега с преодолением препятствий. Выполнение беговых упражнений	Выполняют бег с преодолением препятствий. Выполняют беговые упражнения	Выполняют бег с преодолением препятствий. Выполняют беговые упражнения

84	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки.	Выполняют ходьбу группами наперегонки.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.
85	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м		Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений	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 перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений
86	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют
87	Бег на среднюю дистанцию (400м)	1	Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
88	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
89	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с	Выполняют прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с	Выполняют прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением

	ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания		ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка навыков отталкивания	ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отрабатывают навыки отталкивания	отталкивания в зоне до 80 см. Отрабатывают навыки отталкивания
91	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
92	Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей	1	Выполнение метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Выполнение общеразвивающих упражнений	Выполняют метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Выполняют общеразвивающие упражнения	Выполняют метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Выполняют общеразвивающие упражнения
93	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раз) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
94	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Выполняют метание мяча на дальность	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Выполняют метание мяча на

95	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега	1	выполнение метания мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
96	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.	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.
97	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
98	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
99	Эстафета 4*60 м	1			
100	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Отработка прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту различным способом.	Отработка прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту различным способом.	Отработка прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту различным способом.
101	Прыжки со скакалкой	1	Выполнение прыжков со скакалкой	Выполняют прыжки со скакалкой	Выполняют прыжки со скакалкой
Знания о физической культуре- 1 час					
102	Питание и двигательный режим школьника	1	Беседа о питании школьника и его двигательной активности		