**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования Вологодской области‌‌**

**‌****Управление образования Междуреченского округа‌**​

**МБОУ "Шуйская СОШ"**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педсовет №1 от «29» 08 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Житкова Е.Н.  Приказ №73 от «29» 08 2023 г. |

‌

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающихся с УО**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**для 8 класса**

​**с. Шуйское‌** **2023‌**

1. **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.
  + Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

*Цель учебного предмета* – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

*Задачи обучения:*

* воспитание интереса к физической культуре и спорту;
* овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
* воспитание нравственных качеств и свойств личности;
* содействие военно- патриотической подготовке.

*Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:*

Задачи учебного предмета:

* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
* формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
* развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
* формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
* формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
* формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
* совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
* совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
* формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
* совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
* совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни;
* совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

# Планируемые результаты освоения рабочей программы

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе Личностные результаты:**

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

# Уровни достижения предметных результатов

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе**

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* иметь представления о двигательных действиях;
* знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
* уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
* иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
* участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
* знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
* уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
* уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знать правила техники выполнения двигательных действий;
* знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

# Система оценки достижения обучающимися

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

# «Адаптивная физическая культура» в 8 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 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника

движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного

года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 8 классе*

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

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 8 класса*

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний*

*(тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

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

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

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

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по

возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней

части голени с наименьшим сгибанием колен.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
2. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

*по адаптивной физической культуре (8 класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./  п. | Виды испытаний  (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девоч  ки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и  боль ше | 9,7/9,  5 | 9,4/9,  0 | 12,6  и  больш е | 12,5-  12,0 | 11,9/11  ,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа  на  спине (количество  раз за 1м.) | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами (см.) | 145/1  35 | 170/1  46 | 190/17  1 | 125/1  20 | 150/1  26 | 170/15  1 |
| 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

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго

регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Воспитательный компонент |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | * содействовать эстетическому воспитанию учащихся * содействовать военно-патриотическому воспитанию; * формирование у учащихся нравственных принципов * воспитание воли, умения преодолевать трудности, познавательной   активности и самостоятельности, настойчивости;   * формировать интерес к предмету, гражданскую позицию; * воспитывать экологическое мышление, гуманистическое мышление, терпимое отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни; * воспитывать умение ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство; * воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова;   воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях. |
| 2 | Гимнастика | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
|  | **Итого:** | 68 |

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предме та | Кол-во часов | Программн ое содержани е | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по  техники безопасности на уроках легкой  атлетики.  Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | Беседа по техники безопасности  на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в  ходьбе в определенном темпе с  выполнением заданий.  Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в  трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с  заданиями.  Выполнение бега легко и  свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах  поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают  значимость развития физических  качеств средствами легкой  атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью  учителя, по наводящим  вопросам).  Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о  правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость  развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни  человека.  Выполняют ходьбу с  заданиями. Выполняют бег  с переменной скоростью до  5 мин. |
| 2 | Медленный бег с преодолением  препятствий | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с  выполнением заданий.  Выполнение запрыгивания на | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). | Выполняют ходьбу с заданиями.  Выполняют бег с преодолением |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | препятствие.  Метание мяча в вертикальную  цель | Выполняют метание мяча в вертикальную цель | препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в  вертикальную цель |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.  Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.  Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза.  Выполняют метания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег 500 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения.  Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).  Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из- за головы, через голову | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение броска набивного мяча, согласовывая  движения рук и туловища | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.  Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Бег на  короткую дистанцию 60 м низкого старта | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | исходных положений ( весом 1-2 кг) | набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на  дистанции 60- 80 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении.  Выполнение ведения мяча с изменением направлений | повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в  движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | руках, передают и ловят мяч  двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом Выполняют повороты в  движении без мяча и после получения мяча в движении |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  1 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют  передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением  вперед |
| 1  2 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |
| 1  3 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в  движении.  Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места |
| 1  4 | Штрафной бросок | 1 | Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска.  Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в  движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска.  Передают мяч с продвижением вперед  двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 1  5 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю,  передачу и ведения мяча в парах | учителем.  Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец | Выполняют упражнения в парах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  6 | Вырывание и выбивание  мяча | 1 |  | выполнения обучающимися из более сильной группы |  |
| 1  7 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по  упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим  броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами.  Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами.  Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 1  8 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по  упрощенным правилам | 1 |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 1  9 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.  Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в | Выполняют строевые действия.  Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку  на месте в равномерном темпе | равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2  0 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).  Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в  колонну по два, по три на месте.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на  двух, одной ноге произвольным способом |
| 2  1 | 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 |
| 2  2 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы  «змейкой»,  «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных | Выполняют ходьбу «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в | Выполняют ходьбу  «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | через скакалку на месте в равномерном темпе на  двух, одной ноге произвольным способом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2  3 | 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 |
| 2  4 | Упражнения с сопротивлени ем | 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 |
| 2  5 | Упражнения с гимнастически ми 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 |
| 2  6 | Опорный прыжок | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.  Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Преодолевают несколько препятствий |
| 2  7 | Опорный прыжок | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2  8 | 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. |
| 2  9 | 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 |
| 3  0 | Упражнени я с гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.  Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 3  1 | Упражнения для развития пространствен но- 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 предварительной | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  2 | Упражнения для развития пространствен но- временной  дифференцировки и точности движений | 1 | предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в  другую над головой |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка – 16**  **часов** | | | | | |
| 33 | Одновременны й одношажный ход | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.  Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | Смотрят показ с объяснением.  Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением.  Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременны й одношажный ход | 1 |
| 35 | Коньковый ход | 1 | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.  Выполнение техники передвижения коньковым  ходом на короткой дистанции 100-150 метров. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности. | Смотрят показ с объяснением.  Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-  150 метров. |
| 36 | Коньковый ход | 1 |
| 37 | Торможение и поворот  «плугом» | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения  «плугом» на дистанции 100м после разбега.  Выполнение | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения  «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем.  Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.  Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | передвижения комбинированными способами ходов. | очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой  дистанции с торможением по очереди |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности).  Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности) | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками.  Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности |
| 39 | Игра «Гонка на  выбывание» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры.  Играют в игры на лыжах (по возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по  инструкции учителя |
| 40 | Игра «Гонка на выбывание» | 1 |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-  60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.  Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-  60 м | 1 |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-  150 м | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м  (девочки- 1 раз,  мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки-  3-5 раз,  мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 150 м |  |  |  |  |
| 45 | Игры на лыжах:  «Пятнашки простые»,  «Самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры.  Играют в игры на лыжах (по возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5  1 | Нижняя прямая подача | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции  учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |
| 5  2 | Верхняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.  Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из  более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.  Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение верхней прямой подачи |
| 5  3 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | Освоение техники приема мяча в две руки. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят | Осваивают технику приема мяча в две руки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Демонстрация приема мяча снизу.  Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. | показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней  прямой | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в  две руки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.  Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.  Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 5  4 | Прием мяча снизу в две руки | 1 |
| 5  5 | Прыжки с места и с шага в высоту и  длину (2-3 серии  прыжков по 5-  10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5- 5 прыжков за урок).  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 5  6 | Прыжки с места и с шага в высоту и  длину (2-3 серии  прыжков по 5-  10 прыжков за урок). |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5- 5 прыжков за урок).  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по  возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 5  7 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см,  длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепрыгивания через  набивные мячи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | (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 |
| 5  8 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 5  9 | 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 |
| 6  0 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |
| 6  1 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6  2 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  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 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м  – 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 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор  10 м) |
| 6  3 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |
| 6  4 | 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.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 6  5 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |
| 6  6 | 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) |
| 6  7 | Эстафета 4\*60 м | 1 |
| 6  8 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специально- беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанции 2 км |

1. **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.
  + Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599).

Рабочая программа 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 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

*Цель учебного предмета* – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

*Задачи обучения:*

* воспитание интереса к физической культуре и спорту;
* овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
* воспитание нравственных качеств и свойств личности;
* содействие военно- патриотической подготовке.

*Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:*

* совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
* формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
* совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
* совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
* совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
* совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни;
* формирование способности объективно оценивать свои возможности.

# Планируемые результаты освоения рабочей программы

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе Личностные результаты:**

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

# Уровни достижения предметных результатов

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

Минимальный уровень:

* демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в

движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

* понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
* знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
* демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

* иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
* подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
* участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
* объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
* пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

# Система оценки достижения обучающимися

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 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 9 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.

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 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

* бег 100м;
* прыжок в длину с места;
* сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
* наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
* поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;

- бег на 500 м.; 1000 м;

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 и развития*

*физических качеств у обучающихся 9 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 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части

голени, не сгибая колени.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 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. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. 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.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. 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 (9 класс)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п. | Виды испытаний  (тесты) | Показате ли |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| / | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| п. | Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  | Бег 100 м. (сек.) | 14,7/18  ,0 | 14,3/17  ,4 | 13,9/17,  0 | 18,2/20  ,5 | 17,8/20  ,0 | 16,5/19  ,5 |
|  | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз  за 1м.) | 28/22 | 38/29 | 48/37 | 18/12 | 28/17 | 35/25 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  (см.) | 185/13  0 | 205/14  0 | 225/16  0 | 155/10  5 | 165/12  5 | 180/14  5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (количество раз) | 20/9 | 24/10 | 30/12 | 8/5 | 9/6 | 15/8 |
|  | Наклон вперёд из и.п. стоя с  прямыми ногами | +4 | +6 | +12 | +5 | +7 | +15 |
|  | на гимнастическ ой скамейке (см ниже уровня  скамейки) |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на 1 км (мин,  сек.) | 5,35/6,5  0 | 5,15/6,  20 | 4,35/5,3  6 | 6,15/8,0  5 | 5,53/7,3  0 | 5,16/6,4  0 |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют

корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 метод расчленено- конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Воспитательный компонент |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | * содействовать эстетическому воспитанию учащихся * содействовать военно-патриотическому воспитанию; * формирование у учащихся нравственных принципов * воспитание воли, умения преодолевать трудности, познавательной   активности и самостоятельности, настойчивости;   * формировать интерес к предмету, гражданскую позицию; * воспитывать экологическое мышление, гуманистическое мышление, терпимое отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни; * воспитывать умение ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство; * воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину   труда, любви к жизни во всех проявлениях. |
| 2 | Гимнастика | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
|  | **Итого:** | 68 |
|  |  |  |  |

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программн ое содержани е | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Проходят отрезки до 200 м.  Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2 | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км | 1 | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.  Выполнение бега на дистанцию 100 м с  преодолением препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие  переходы по местности до 3 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с  преодолением 3 препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с  преодолением 5 препятствий |
| 3 | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут | 1 | Выполнение бега легко и свободно, без лишних | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- 10 минут. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движений. Выполнение специальных беговых упражнений  Эстафетный бег 4\*100 м | 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. | Выполняют специальные беговые упражнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Пробегают эстафету 4\*60 м | Пробегают эстафету 4\*100 м |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см,  длина 4 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.  Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см,  длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.  Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см,  длина 4 метра) |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений  Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.  Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.  Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.  Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 1 | Выполнение медленного бега 6 мин.  Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.  Метают | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.  Метают различные предметы из |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | промежуточным подскоком до 15-20 секунд.  Выполнение метания различных предметов из | различные предметы из мягких  материалов весом 100- 150 г в цель | мягких  материалов весом 100- 150 г в цель |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | мягких материалов весом 100-150 г в цель |  |  |
| 7 | Бег на 60 м | 1 | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта.  Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м  -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м  -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100- 150 г на дальность |
| 8 | Бег на средние дистанции(500 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания  нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  0 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют  комплекс общеразвивающих |
| 1  1 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.  Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя) | упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах |
| 1  2 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением  направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами.  Ведут, бросают.  Выполняют  ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 1  3 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении.  Выполнение бросков по корзине  двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполняют броски по корзине двумя руками от  груди с места | Выполняют броски по корзине двумя руками от  груди с места |
| 1  4 | Бросок по корзине двумя руками от груди в  движении. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении.  Выполнение  бросков по корзине двумя | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола | упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места | упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину  двумя руками от груди в движении |
| 1  5 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники баскетбола.  Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру( с помощью  педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру. |
| 1  6 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 1  7 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  8 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Освоение понятия зонная защита.  Демонстрирование элементов техники баскетбола.  Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают  мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 1  9 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке | Выполняют упражнения на гимнастической стенке  по инструкции и по показу учителя | Выполняют упражнения на гимнастической стенке |
| 2  0 | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед | 1 | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6  упражнений  с гимнастической  палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по  возможности) |
| 2  1 | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад | 1 | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Сохраняют правильное положение тела.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2  2 | Дыхательные упражнения.  «Полушпагат», руки в стороны | 1 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение  «полушпагата», руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное  дыхание в ходьбе с | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя.  Выполняют  «полушпагат» | в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.  Выполняют  «полушпагат» |
| 2  3 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.  Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз.  Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц.  Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) |
| 2  4 | Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках. | 1 | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев |
| 2  5 | Разновидности равновесий (на бревне). | 1 | Демонстрирование элементов акробатики. | Выполняют упражнения на | Выполняют упражнения на равновесие. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Акробатическ ая комбинация |  | Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | равновесие. Выполняют элементы акробатики по  возможности, состоянию здоровья | Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2  6 | Упражнения с обручем.  Акробатическ ая комбинация | 1 | Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.  Выполнение акробатической комбинации | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |
| 2  7 | Упражнения со скакалкой Опорный прыжок | 1 | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.  Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок |
| 2  8 | Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок | 1 | Выполнение бросков и ловли, передвижение с  мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1- 2 кг).  Выполняют  прыжок в упор, стоя на коленях | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на  коленях |
| 2 | Упражнения с | 1 | Выполнение упражнений | Выполняют повороты | Выполняют повороты с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | сопротивлением. Разновидности прыжков, |  | с элементами единоборств, сохранение равновесия при  движении по бревну | с различными движениями рук, с хлопками под ногой,  повороты на | различными движениями рук, с хлопками под ногой,  повороты на носках, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке |  |  | носках, комплекс упражнений с сопротивлением  меньшее количество раз | прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 3  0 | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 | Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие с помощью  педагога | Выполняют упражнения на равновесие |
| 3  1 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолева ют препятствия с  перелезанием через них, подлезанием под ними  ( 2- 3 препятствий) с помощью педагога | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними |
| 3  2 | Лазанье различными способами | 1 | Выполнение лазания различными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют лазание различными способами  по возможнос ти | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют лазанье различными способами |
| **Лыжная подготовка – 16**  **часов** | | | | | |
| 3  3 | Одновременн ый | 1 | Инструктаж о правилах поведения и значение | Слушают инструктаж, | Слушают инструктаж, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | бесшажный ход |  | занятий лыжным спортом  для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов.  Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. | отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами.  Передвигаются по учебному кругу  попеременным двухшажным ходом. | участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя.  Выполняют строевые действия с лыжами.  Передвигаются по учебному кругу попеременным  двухшажным ходом. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом | Осваивают технику передвижения  одновременного бесшажного хода | Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом |
| 3  4 | Одновременн ый одношажный и  двухшажный ход | 1 | Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя,  по наводящим вопросам).  Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным  и одновременн ым  бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности  человека. Совершенствуют попеременный двухшажный  и одновременн ым бесшажный ход |
| 3  5 | Одновременн ый одношажный и  двухшажный ход | 1 |
| 3  6 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение подъема по склону изученными способами | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 3  7 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  8 | Прохождение на лыжах дистанции  до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 1 | Преодоление дистанции на лыжах изученными  способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1  км(девочки), до 1,5 км (мальчики) | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  9 | Поворот на месте махом назад к наружи | 1 | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвижение до 2 км | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным  ходом меньшее расстояние | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом |
| 4  0 | Прохождение отрезков до100 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость.  Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону  на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 4  1 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой»,  «ёлочкой» с  соблюдением техники безопасности | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема.  Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом,  «ёлочкой», спуск с в высокой стойке.  Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.  Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 4  2 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой»,  «ёлочкой» с  соблюдением техники безопасности | 1 |
| 4  3 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на  лыжне | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение поворота на лыжах. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Выполняют повороты | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении |
| 4  4 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лыжне |  |  | переступанием на  месте |  |
| 4  5 | Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной  местности | 1 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной  местности | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4  6 | Прохождение дистанции 3-  4 км по среднепересеченн ой местности | 1 |  | среднепересеченн ой местности | среднепересеченн ой местности |
| 4  7 | Прохождение  дистанции 2 км на время | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок. | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км. | Проходят дистанцию 2 км на время. |
| 4  8 | Прохождение дистанции 2 км на  время | 1 |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | |
| 4  9 | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.  Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности ударов |
| 5  0 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча | 1 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют  в одиночную учебную игру | учебную игру |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5  1 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и  дальше от него. Упрощенные правила игры | 1 | Выполнение отбивания мяча ракеткой.  Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Осваивают отбивание мяча.  Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют отбивание мяча.  Играют в одиночную учебную игру |
| 5  2 | Парная учебная игра в настольный теннис | 1 | Учебная игра в настольный теннис | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи.  Играют в одиночную  учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы технике в парной игре. |
| 5  3 | Верхняя прямая подача | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу |
| 5  4 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, | После показа учителя выполняют нападающий удар, | После показа учителя выполняют нападающий удар. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Блокирование нападающих ударов |  | блокирование | блокируют мяч с помощью учителя | Выполняют блокирование  нападающих ударов |
| 5  5 | Передача мяча в зонах | 1 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи  мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |
| 5  6 | Переход по площадке после потери мяча.  Учебная игра в волейбол | 1 | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в  учебную игру с помощью учителя | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 5  7 | Бег на 60 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |
| 5  8 | Бег на средние дистанции (800 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания  нескольких мячей в различные цели из различных исходных  положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 5  9 | Специальные упражнения в длину | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | «перешагивание» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6  0 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют прыжки в длину с  небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого  старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 6  1 | Эстафетный бег (4 \* 100 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 100 м) |
| 6  2 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.  Распределение своих сил по дистанции, увеличивая | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и уменьшая скорость бега | упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с  места (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции 2 км | упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10  м).  Бегут кросс на дистанции 2,5 км |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6  3 | Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.  Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» |
| 6  4 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.  Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.  Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.  Выполняют прыжок в длину с места |
| 6  5 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди,  стоя и сидя по одному и партнеру | 1 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.  Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув |
| 6  6 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | согнув ноги) | ноги) на основе подбора  индивидуального разбега |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6  7 | Медленный бег 10-12 мин | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) –  девочки.  Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.  Медленный бег 10-12 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув  ноги), выполняют тройной прыжок (юноши).  Начинают бег с различного старта на 100м  – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза.  Выполняют медленный бег 12 мин |
| 6  8 | Медленный бег 10-12 мин | 1 |