

город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа №59 г. Краснодара
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДАЮ
решением педагогического совета
от 30.08.2024 года протокол №1
Председатель _____ Трофименко Л.А.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Адаптивная физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование 10 класс

Количество часов: всего 102 часа, 3 часа в неделю

Учитель:

Программа разработана на основе

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №59 г. Краснодара.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 08.08.2024 г. №315-ФЗ, Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024 г. №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».

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

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, кроссовой 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 10 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 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
10 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
10 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, 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 помощь 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;
- 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, вести 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 10 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 10 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 10 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 10 классе:

- бег 30 - 60м;
- прыжок в длину с места;
- бросок набивного мяча (1кг) из – за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.
- сила кисти (правой и левой);
- смешанное передвижение на 500 м;
- метание на дальность;
- поднимание туловища из положения лежа, руки на затылке;

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 10 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. Сила кисти (правой и левой), измеряется кистевым динамометром.
4. Метание теннисного мяча на дальность.
5. Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь:
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 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 (10 класс)*

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	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.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	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 гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)						
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая 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	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	21	
3	Легкая атлетика	29	
4	Кроссовая подготовка	21	
5	Спортивные игры	31	
	Итого:	102	

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 14 часов					
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Мониторинг.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение тестов.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполнение тестов по мере возможности.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполнение тестов
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Старт высокий, низкий.	1	Определение оптимального выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение техники низкого старт и стартового разбега.	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение техники старта из удобного положения.	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение техники низкого старта. Стартовый разбег «разучивание».
3	Совершенствование различных видов ходьбы, старта высокого и низкого.	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение низкого старта по командам. Совершенствование стартового разбега.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполнение техники старта из удобного положения. Бег по дорожке.	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполнение техники низкого старта. Стартовый разбег «совершенствование».

4	Ходьба на скорость. Старт. Стартовый разгон. Бег на 30, 60 м.	1	Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение низкого старта по командам. Совершенствование стартового разбега.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполнение техники старта из удобного положения. Бег по дорожке.	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполнение техники низкого старта. Стартовый разбег «совершенствование». Про бегание коротких отрезков 10-30 м. на скорость.
5	Ходьба на скорость. Бег на 60, 100 м.	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Бег с ускорением до 30 м.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений
6	Совершенствование ходьбы на скорость. Бег на 30, 60, 100 м.	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Бег от старта до финиша. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют медленный бег по команде «Старт». Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам.

			равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия		
7	Бег на 60 м. на время. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (разучивание, разбег).	1	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Выполнение бега по прямой с низкого старта. Совершенствование прыжковых упражнений.	Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 60 м. Прыжки с места толчком одной ноги.	Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). . Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м. Бег 60 м. на время. Прыжки с места толчком одной ноги.
8	Бег на 100 м. на время. Прыжки в длину с разбега (закрепление, толчок).	1	Выполнение бега на 100 м. на развитие скоростной выносливости. Показ и объяснения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполнение бега на 100 м. для развития скоростной выносливости. Выполняют прыжок в длину с места.	Выполнение бега на 100 м. для развития скоростной выносливости. Выполняют прыжок в длину с 3 -5 шагов.
9	Совершенствование прыжка в длину с разбега «согнув ноги» (толчок). Бег на 300 м.	1	Выполнение бега на 100 м. на развитие скоростной выносливости. Показ и объяснения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполнение бега на 100 м. для развития скоростной выносливости. Выполняют прыжок в длину с места.	Выполнение бега на 100 м. для развития скоростной выносливости. Выполняют прыжок в длину с 3 -5 шагов.

10	Прыжки в длину «согнув ноги» с разбега (совершенствование, полет). Эстафетный бег (освоение).	1	Показ и объяснения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Показ и объяснения техники эстафетного бега. Выполнение эстафеты.	Выполняют прыжок в длину с места, с 3-5 шагов. Передача эстафеты шагом и бегом в медленном темпе.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов, с короткого разбега. Передача эстафетной палочки.
11	Прыжки в длину «согнув ноги» с разбега на результат. Эстафетный бег (этап на 200 м.).	1	Показ и объяснения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Показ и объяснения техники эстафетного бега. Выполнение эстафеты.	Совершенствуют и выполняют прыжок в длину с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Передача эстафеты бегом в медленном темпе.	Совершенствуют, выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. Передают эстафетную палочку.
12	Эстафетный бег (передача палочки на этап) этап по 200 м.	1	Показ и объяснения техники эстафетного бега. Выполнение эстафеты.	. Передача эстафеты шагом и бегом в медленном темпе.	Передают эстафетную палочку.
13	Эстафетный бег (совершенствование). Многоскоки с места.	1	Показ и объяснения техники тройного прыжка с места. Встречные эстафеты, правила проведения, передача эстафетной палочки. Показ и объяснения техники эстафетного бега. Выполнение эстафеты.	Выполняют тройной прыжок с места. Выполнить технику передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты бегом в медленном темпе.	Выполняют тройной прыжок с места. Выполнить технику передачи эстафетной палочки. Передают эстафетную палочку.
14	Эстафетный бег на	1	Круговые эстафеты с	Выполнить круговые	Выполнить круговые эстафеты с

	результат. Многоскоки с разбега.		передачей эстафетной палочки. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление на две ноги. Прыжки через вертикальные препятствия.	эстафеты с передачей эстафетной палочки, по мере возможности учащегося. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.	передачей эстафетной палочки. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.
Кроссовая подготовка – 13 часов.					
15	Бег в чередовании с ходьбой до 2 км. Упражнение на развитие силы.	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений с переходом на ходьбу. Выполнение силовых упражнений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой до 1 км. Выполняют упражнение на развитие силы.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой до 2 км. Выполняют упражнение на развитие силы.
16	Бег в чередовании с ходьбой до 3 км. Упражнение на развитие силы.	1	Закрепление навыков бега чередовании с ходьбой. Ознакомить с комплексом силовых упражнений.	Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Выполнение силовых упражнений согласно состояния здоровья.	Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой, круг бегом – круг шагом. Выполнение силовых упражнений.
17	Совершенствование бега в медленном темпе. Игра волейбол.	1	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 5 мин. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение прыжков на	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью (по состоянию здоровья). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью. Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.

			скакалке.	помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют прыжки со скакалкой под контролем учителя.	Выполняют прыжки со скакалкой.
18	Бег в медленном темпе до 6 мин. Упражнение на развитие гибкости.	1	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 6 мин. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение прыжков на скакалке.	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью (по состоянию здоровья). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют прыжки со скакалкой под контролем учителя.	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью. Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют прыжки со скакалкой.
19	Бег в медленном темпе до 10 мин. Упражнение на развитие гибкости.	1	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение упражнений на развитие гибкости	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью (по состоянию здоровья). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют упражнения на развитие гибкости	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью. Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют упражнения на развитие гибкости
20	Бег по пересеченной местности до 2 км. Волейбол. Правила игры.	1	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Демонстрация	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью (по состоянию	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью. Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС,

			техники подсчета ЧСС. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам.	здоровья). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Игра «Волейбол»	определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Игра «Волейбол».
21	Бег по пересеченной местности до 3 км. Волейбол. Правила игры.	1	Техника безопасности при беге по пересеченной местности. Выполнение бега по пересеченной местности до 1 км. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам.	Прослушивание инструктажа по Т.Б. Выполняют бег по пересеченной местности до 1 км. (по состоянию здоровья). Подсчета ЧСС, с помощью учителя. Игра «волейбол».	Прослушивание инструктажа по Т.Б. Выполняют бег по пересеченной местности до 1 км. Подсчета ЧСС. Игра «волейбол», правила игры.
22	Совершенствование бега по пересеченной местности. Игра волейбол.	1	Техника безопасности при беге по пересеченной местности. Выполнение бега по пересеченной местности до 1 км. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Прослушивание инструктажа по Т.Б. Выполняют бег по пересеченной местности до 1 км. (по состоянию здоровья). Подсчета ЧСС, с помощью учителя. Игра волейбол	Прослушивание инструктажа по Т.Б. Выполняют бег по пересеченной местности до 1 км. Подсчета ЧСС. Игра волейбол правила игры.
23	Бег с препятствиями по пересеченной местности до 2 км. Игра волейбол.	1	Выполнение бега с преодолением препятствий до 1км. высота препятствий 30-40см. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполняют бег с преодолением препятствий до 1км.,высота препятствий 30см. Подсчета ЧСС, с помощью учителя Игра волейбол	Выполняют бег с преодолением препятствий до 1км.,высота препятствий 40см. Подсчета ЧСС. Игра волейбол правила игры.
24	Бег с препятствиями	1	Выполнение бега с	Выполняют бег с	Выполняют бег с преодолением

	по пересеченной местности до 3 км.		преодолением препятствий до 1км. высота препятствий 30-40см. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	преодолением препятствий до 1км.,высота препятствий 30см. Подсчета ЧСС, с помощью учителя Игра волейбол.	препятствий до 1км. высота препятствий 40см. Подсчета ЧСС. Игра волейбол. правила игры.
25	Пешие переходы по пересеченной местности 4 км. Игра волейбол.	1	Выполнение 6 минутный бег с равномерной скоростью. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Выполняют 6 минутный бег с равномерной скоростью (по состоянию здоровья). Подсчета ЧСС, с помощью учителя Игра волейбол.	Выполняют 6 минутный бег с равномерной скоростью. Подсчета ЧСС. Игра волейбол. правила игры.
26	Пешие переходы по пересеченной местности 5 км. Волейбол по упрощенным правилам.	1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Подсчета ЧСС, с помощью учителя Игра волейбол.	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Подсчета ЧСС. Игра волейбол. правила игры.
27	Бег 800 – 1200 м. Волейбол по упрощенным правилам.	1	Выполнение упражнений кроссового бега 800-1000 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполняют упражнения кроссового бега 800-1000 м Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполняют упражнения кроссового бега 800-1000 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
Гимнастика – 21час.					
28	Техника безопасности на уроках по	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий	Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют сочетание	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и

	гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.		согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения с гимнастическими палками.	бега в колонне. Выполняют упражнения с гимнастическими палками.
29	Строевые упражнения. Кувырок назад в полу шпагат, перекач назад в стойку на лопатках. Упражнение с гимнастической палкой.	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Разучивание кувырка вперед и назад. Разучивание стойки на лопатках.	Выполняют повороты на месте налево и направо переступанием. Выполняют кувырок вперед и назад. (по медицинским показателям). Выполняют стойку на лопатках с помощью.	Выполняют повороты на месте налево и направо. Выполняют кувырок вперед и назад. (по медицинским показателям). Выполняют стойку на лопатках с помощью.
30	Строевые упражнения в движении Совершенствование кувырка и переката назад. Упражнения с гимнастической палкой..	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо. Кувырок вперед и назад (закрепление). Стойка на лопатках (закрепление). Разучивание «мост» из положения лежа.	Выполняют повороты на месте налево и направо переступанием. Выполняют кувырок вперед и назад. (по медицинским показателям). Выполняют стойку на лопатках с помощью. Выполняют «мост» из положения лежа.	Выполняют повороты на месте налево и направо. Выполняют кувырок вперед и назад. (по медицинским показателям). Выполняют стойку на лопатках с помощью. Выполняют «мост» из положения лежа.
31	Строевые упражнения. Кувырок назад,	1	Выполнение фигурной маршировки. Совершенствование	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в

	перекат назад. Упражнение с гимнастической палкой.		кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа	действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Совершенствуют кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения лежа.	шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости Совершенствуют кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.
32	Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Поворот в сторону с 2-3 шагов. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках.	1	Выполнение фигурной маршировки. Совершенствование кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Разучивают упражнения на гимнастической стенке.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Совершенствуют кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения лежа. Выполняют комплекс упражнений на осанку гимнастической стенке.	Выполняют фигурную маршировку. Совершенствуют кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения лежа. Выполняют комплекс упражнений на осанку гимнастической стенке.
33	Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Поворот в сторону с 2-3 шагов. Кувырок назад, сед в полу шпагат.	1	Выполнение акробатической комбинации из изученных ранее элементов. Выполнение упражнения на гимнастической стенке.	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее элементов. (разучивание). Выполняют комплекс упражнений на осанку гимнастической стенке.	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее элементов. (разучивание). Выполняют комплекс упражнений на осанку гимнастической стенке.
34	Строевые упражнения. Упражнения на осанку	1	Выполнение акробатической комбинации из изученных ранее элементов. Выполнение упражнения на гимнастической	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее элементов (закрепление.). Выполняют комплекс

	Совершенствование кувырка назад, переката назад в стойку на лопатках, сед в полу шпагат..		стенке.	элементов. (закрепление). Выполняют комплекс упражнений на осанку гимнастической стенке.	упражнений на осанку гимнастической стенке.
35	Строевые упражнения. Упражнения на осанку Выполнение ранее изученных элементов на оценку..	1	Выполнение акробатической комбинации из изученных ранее элементов. Выполнение упражнения на бревне (разучивание). Выполнение комплекса силовых упражнений на мате.	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее элементов. (совершенствование). Выполняют упражнения на бревне (разучивание) со страховкой Выполняют комплекс силовых упражнений на мате.	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее элементов. (совершенствование). Выполняют упражнения на бревне с помощью (разучивание). Выполняют комплекс силовых упражнений на мате.
36	Акробатическая комбинация (разучивание). Упражнения на гимнастической стенке.	1	Выполнение акробатической комбинации из изученных ранее элементов на оценку. Выполнение упражнения на бревне (закрепление). Выполнение комплекса силовых упражнений на мате.	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее элементов на оценку. Выполняют упражнения на бревне(разучивание) со страховкой Выполняют комплекс силовых упражнений .	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее элементов на оценку. Выполняют упражнения на бревне с помощью (разучивание). Выполняют упражнения на бревне (закрепление) со страховкой Выполняют комплекс силовых упражнений на мате.
37	Акробатическая комбинация (закрепление). Упражнение на	1	Выполнение упражнения на бревне (девочки) (совершенствование). Выполнение упражнения на	Выполняют упражнения на бревне (закрепление) страховкой	Выполняют упражнения на бревне(закрепление)со страховкой. Выполняют упражнения на гимнастической

	бревне (разучивание).		гимнастической скамейке (мальчики).	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке (мальчики).	скамейке (мальчики
38	Акробатическая комбинация (совершенствование). Упражнение на бревне (закрепление).	1	Выполнение упражнения на бревне (девочки) (совершенствование). Выполнение упражнения на гимнастической скамейке (мальчики).	Выполняют упражнения на бревне (совершенствование) со страховкой. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке (мальчики).	Выполняют упражнения на бревне (совершенствование) со страховкой. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке (мальчики
39	Акробатическая комбинация на оценку. Упражнение на бревне (совершенствование).	1	Выполнение упражнения на бревне (девочки). Выполнение упражнения на гимнастической скамейке (мальчики).	Выполняют упражнения на бревне (совершенствование) со страховкой. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке (мальчики).	Выполняют упражнения на бревне (совершенствование) со страховкой. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке (мальчики
40	Упражнение на бревне на оценку.	1	Выполнение упражнений на бревне на оценку, лазание по канату в три приема (совершенствование). Выполнение силовых упражнений на гимнастической стенке.	Выполняют упражнения на бревне, лазание по канату в три приема со страховкой. Выполнение силовых упражнений на гимнастической стенке.	Выполняют упражнения на бревне, лазание по канату до 4 метров в три приема со страховкой. Выполнение силовых упражнений на гимнастической стенке.
41	Лазание по канату.	1	Выполнение упражнений лазание по канату в три приема (совершенствование). Выполнение силовых упражнений на	Выполняют упражнения на бревне лазание по канату в три приема со страховкой.	Выполняют упражнения на бревне лазание по канату до 4 метров в три приема со страховкой. Выполнение силовых упражнений на

			гимнастической стенке.	Выполнение силовых упражнений на гимнастической стенке.	гимнастической стенке.
42	Лазание по канату. Перелезание. Полоса препятствий.	1	Выполнение упражнений лазание по канату на оценку по канату в три приема. Перелезание. Полоса препятствий.	Выполняют лазание по канату в три приема со страховкой, лазание по канату на оценку. Выполнение перелезание, Полоса препятствий.	Выполняют лазание по канату до 4 метров в три приема со страховкой. Выполнение перелезание, Полоса препятствий.
43	Лазание по канату. Перелезание. Полоса препятствий.	1	Выполнение упражнений лазание по канату на оценку по канату в три приема. Перелезание. Полоса препятствий.	Выполняют лазание по канату в три приема со страховкой, лазание по канату на оценку. Выполнение перелезание, Полоса препятствий.	Выполняют лазание по канату до 4 метров в три приема со страховкой. Выполнение перелезание, Полоса препятствий.
44	Полоса препятствий (комбинированная). Силовые упражнения.	1	Выполнение упражнений на полосе препятствий с элементами лазание и перелезание на гимнастическом оборудовании (совершенствование).	Преодолевают полосу препятствий по мере возможности по состоянию здоровья (совершенствование).	Преодолевают полосу препятствий по мере возможности (совершенствование)
45	Полоса препятствий. Силовые упражнения.	1	Выполнение упражнений на полосе препятствий с элементами лазание и перелезание на гимнастическом оборудовании (совершенствование).	Преодолевают полосу препятствий по мере возможности по состоянию здоровья (совершенствование).	Преодолевают полосу препятствий по мере возможности (совершенствование).
46	Переноска грузов.	1	Выполнение упражнений по	Выполняют	Выполняют упражнений по

	Упражнения в парах.		переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.	упражнений по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.	переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.
47	Переноска грузов и передача предметов (набивного мяча). Эстафеты с предметами.	1	Выполнение упражнений по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.	Выполняют упражнения по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.	Выполняют упражнения по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.
48	Передача предметов (набивного мяча) в парах, по кругу. Эстафеты.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.

Спортивные игры - 31 часов.					
49	Волейбол. Техника	1	Беседа по технике безопасности	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по

	безопасности на занятиях по теме: «Спортивные игры». Техника приема, передачи и подачи мяча (повторение).		на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Права и обязанности игроков. Подвижная игра на внимание	прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Права и обязанности игроков.	прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры. Права и обязанности игроков.
50	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки (разучивание). Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.
51	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки (закрепление). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в волейболе. Выполнение передач мяча через сетку одной рукой и приема двумя руками после подачи.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения.
52	Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу у сетки и отбивания	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.

	мяча снизу двумя руками.		руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.	инструкции и показа учителя.	
53	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки (повторение). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в волейболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в волейболе. Выполнение игровых действий	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения
54	Волейбол. Верхняя прямая подача (разучивание). Отбивание мяча снизу двумя руками.	1	Освоение простейших правил в волейболе. Разучивание верхняя прямая подача. Подвижная игра на подачу и передачи мяча. Ознакомление с блоком во время игры.	Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, подачу мяча на месте (по возможности).	Осваивают правила игры. Выполняют верхнюю прямую подачу. Ознакомление с блоком во время игры.
55	Волейбол. Верхняя прямая подача (закрепление). Блокирования мяча. Игра.	1	Совершенствование техники подачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Совершенствование постановки блока.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, подачу мяча на месте (по возможности).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, подачу мяча на месте Совершенствование постановки блока..
56	Волейбол. Совершенствование верхней прямой передачи и	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и

	блокировки мяча.			упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
57	Волейбол. Верхняя прямая подача (совершенствование). Блокирование мяча. Игра.	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
58	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование мяча. Игра.	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
59	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра.	1	Освоение техники прямого нападающего удара через сетку. Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают техники прямого нападающего удара через сетку.. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
60	Волейбол. Совершенствование прямого нападающего удара через сетку с разбегом. Игра.	1	Совершенствование подачи и розыгрыша мяча на три паса. Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование.	Выполняют подачу розыгрыша мяча на три паса. После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
61	Волейбол. Учебная игра с отработкой приема и передачи мяча. Судейство	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).

	игры.				
62	Волейбол. Учебная игра с отработкой нападающего удара Судейство игры.	1	Учебная игра с отработкой нападающего удара. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Учебная игра. Выполняют передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Учебная игра. Выполняют передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах
63	Волейбол. Учебная игра. Тактика защиты и нападения. Судейство игры.	1	Учебная игра с отработкой нападающего удара. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Учебная игра. Выполняют передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Учебная игра. Выполняют передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах
64	Баскетбол. Понятие о тактике игры. Правила игры. Судейство.	1	Двусторонняя игра. Совершенствование правил игры. Совершенствование перемещения игроков на площадке.	Выполняют правила игры. Выполняют перемещения игроков на площадке	Выполняют правила игры. Выполняют перемещения игроков на площадке
65	Баскетбол. Повороты в движении без мяча. Судейство.	1	Совершенствование эстафет с элементами баскетбола. Совершенствование передач, ведения и броска мяча от груди.	Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
66	Баскетбол. Повороты в движении с мячом. Правила игры.	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 ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре

67	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	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 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
68	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрация техники ведения мяча	Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений
69	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча с изменением направления с передачей мяча.	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрация 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
70	Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений. Совершенствование ведения мяча.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину

				вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	двумя руками от груди в движении
71	Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений (совершенствование). Учебная игра.	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют 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	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)
72	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча с места и в движении с различных положений. Учебная игра.	1	Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование эстафет с элементами баскетбола. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола	Выполняют повороты на месте. Выполняют эстафеты с элементами баскетбола. . Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	Выполняют повороты на месте. Выполняют эстафеты с элементами баскетбола. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
73	Баскетбол. Учебная игра. Судейство. Броски, ведение и передача мяча.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках 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 с продвижением вперед двумя руками и бросают	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя

				мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	руками от груди с места
74	Баскетбол. Учебная игра. Судейство. Броски, ведение и передача мяча.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрацию элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
75	Баскетбол. Назначение штрафных очков. Учебная игра.	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
76	Баскетбол. Правила штрафных бросков. Учебная игра.	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра. Правила штрафных бросков.	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо. Слушают правила штрафных бросков.	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо. Принимают участие в учебной игре. Выполняют штрафные броски.

77	Баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра. Правила штрафных бросков.	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо. Слушают правила штрафных бросков.	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо Принимают участие в учебной игре. Выполняют штрафные броски.
78	Баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра. Правила штрафных бросков.	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо. Слушают правила штрафных бросков.	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо Принимают участие в учебной игре. Выполняют штрафные броски.
79	. Баскетбол. Судейство игры, учебная игра на оценку.	1	Совершенствование ходьбы по пересеченной местности до 2 км. Совершенствование силовой подготовки.	Выполняют ходьбу по пересеченной местности до 2 км. Выполняют силовую подготовку.	Выполняют ходьбу по пересеченной местности до 2 км. Выполняют силовую подготовку.
Кроссовая подготовка – 8 часов					
80	Бег в чередовании с ходьбой до 4 минут. Силовая подготовка.	1	Совершенствование ходьбы по пересеченной местности до 2 км. Совершенствование силовой подготовки.	Выполняют ходьбу по пересеченной местности до 2 км. Выполняют силовую подготовку.	Выполняют ходьбу по пересеченной местности до 2 км. Выполняют силовую подготовку.
81	Бег в чередовании с ходьбой до 5 минут. Силовая подготовка.	1	Выполнение бега в медленном темпе до 4 минут. Выполнение эстафет с предметами.	Выполняют бег в медленном темпе до 4 минут. Выполняют эстафеты с предметами подготовку.	Выполняют бег в медленном темпе до 4 минут. Выполняют эстафеты. Выполняют силовую подготовку.
82	Бег в медленном темпе до 5 минут. Силовая подготовка.	1	Совершенствование бега с равномерной скоростью в среднем темпе до 6 минут.	Выполняют бег Бег с равномерной скоростью в среднем темпе до 3 минут.	Выполняют бег с равномерной скоростью в среднем темпе до 6 минут. Выполняют силовую

			Совершенствование силовой подготовки.	Выполняют силовую подготовку.	подготовку.
83	Бег с равномерной скоростью в среднем темпе до 6 минут. Силовая подготовка.	1	Выполнение бега в медленном темпе по пересеченной местности до 8 минут. Эстафета с предметами. Выполнение упражнений эстафет с предметами.	Выполняют бег в медленном темпе по пересеченной местности до 4 минут. Выполняют эстафеты с предметами.	. Выполняют бег в медленном темпе по пересеченной местности до 8 минут. Выполняют эстафеты с предметами.
84	Бег в медленном темпе по пересеченной местности до 10 минут. Силовая подготовка.	1	Совершенствование бега по пересеченной местности с преодолением препятствий до 10 минут. Выполнение круговых эстафет.	Выполняют бег по пересеченной местности с преодолением препятствий до 5 минут. Выполняют круговых эстафет.	Выполняют бег по пересеченной местности с преодолением препятствий до 10 минут. Выполняют круговых эстафет.
85	Бег в медленном темпе по пересеченной местности до 10 минут. Игры.	1	Выполнение упражнений кроссового бега 800-1000 м. Выполнение встречных эстафет.	Выполняют упражнения кроссового бега 800-1000 м. Выполняют встречные эстафеты.	Выполняют упражнения кроссового бега 500-1000 м. Выполняют встречные эстафеты.
86	Кроссовый бег 1000 – 1200 м. Игра.	1	Выполнение пешие переходы по пересеченной местности до 3 км. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Выполняют пешие переходы по пересеченной местности до 3 км. (по состоянию здоровья). Подсчета ЧСС, с помощью учителя	Выполняют пешие переходы по пересеченной местности до 3 км. Подсчета ЧСС. Игра волейбол. правила игры.

87	. Пешие переходы по пересеченной местности до 4 км. Игры.	1	Разучивание прыжка в длину с разбега (закрепление). Тактика бега на средние дистанции 800м.	Разучивают прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции 800м. (по состоянию здоровья).	Разучивают прыжки в длину с разбега (закрепление). Бег на средние дистанции 800м.
Легкая атлетика – 15 часов.					
88	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Бег на средние дистанции 800м.	1	Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование бега на средние дистанции 800м.	Закрепляют прыжки в длину с разбега. Совершенствование бега на средние дистанции 800м. (по состоянию здоровья).	Закрепляют прыжки в длину с разбега (разучивание). Совершенствование бега на средние дистанции 800м.
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование бега на средние дистанции 800м.	1	Закрепление длину прыжка в с разбега (закрепление). Эстафетный бег по этапам (60 м.).	Закрепляют прыжка в длину с разбега. Выполняют эстафетный бег по этапам (30 м.).	Закрепляют прыжки в длину с разбега (закрепление). Выполняют эстафетный бег по этапам (60 м.).
90	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Эстафетный бег по этапам (200 м.).	1	Совершенствование прыжка в длину с короткого разбега. Эстафетный бег по этапам (100 м.).	Совершенствуют прыжки в длину с короткого разбега. Выполняют эстафетный бег по этапам (30 м.).	Совершенствуют прыжки в длину с короткого разбега. Выполняют эстафетный бег по этапам (100 м.).
91	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Эстафетный бег по этапам (200 м.).	1	.Выполнение длину прыжка в с разбега на оценку. Выполнение эстафетного бега.	Выполняют прыжок в длину на оценку. Выполняют эстафетный бег.	Выполняют прыжок в длину на оценку. Выполняют эстафетный бег.
92	Прыжок в длину на оценку. Совершенствование эстафетного бега.	1	Совершенствование метания малого мяча с места и разбега. Метание набивного мяча двумя руками.	Совершенствовать метания малого мяча с места и разбега. Выполняют метание набивной мяч двумя руками.	Совершенствовать метания малого мяча с места и разбега. Выполняют метание набивной мяч двумя руками.
93	Совершенствование метания малого мяча с места и разбега.	1	Совершенствование метания малого мяча с места и разбега. Метание набивного мяча двумя	Совершенствовать метания малого мяча с места и разбега. Выполняют метание набивной	Совершенствовать метания малого мяча с места и разбега. Выполняют метание набивной мяч двумя

	Толкание набивного мяча (1 кг.).		руками.	мяч двумя руками.	руками.
94	Метания малого мяча с места и разбега (совершенствование). Толкание набивного мяча (1 кг.)	1	Совершенствование метания малого мяча в цель. Метание набивного мяча двумя руками	Совершенствуют метание малого мяча в цель. .Выполняют метание набивной мяч двумя руками..	Совершенствуют метание малого мяча в цель. Выполняют метание набивной мяч двумя руками.
95	Метания малого мяча в цель на дальность. Толкание набивного мяча (1 кг.).	1	Совершенствование метания малого мяча в цель. Метание набивного мяча двумя руками	Совершенствуют метание малого мяча в цель. .Выполняют метание набивной мяч двумя руками.	Совершенствуют метание малого мяча в цель. Выполняют метание набивной мяч двумя руками.
96	Техника безопасности во время метания гранаты. Бег на скорость 300 м.	1	Техника безопасности во время метания гранаты (беседа). Бег на скорость 300 м.	Техника безопасности во время метания гранаты (беседа). Бег на скорость 300 м.	Техника безопасности во время метания гранаты (беседа). Бег на скорость 300 м.
97	Метания гранаты с места (разучивание). Бег 300 м. на скорость	1	Разучивание метания гранаты с места. Совершенствование тактики бега 300м. с низкого старта.	Выполняют метания гранаты с места. Совершенствовать тактику бега 300м. с высокого старта.	Совершенствовать метания гранаты на дальность с места Совершенствовать тактику бега 300м. с высокого старта.
98	Метания гранаты с места. Бег на 300 м. на скорость (закрепление)	1	Совершенствование метание гранаты на дальность с разбега Совершенствование тактики бега 300м. с низкого старта.	Выполняют метания гранаты с места. Совершенствовать тактику бега 300м. с высокого старта.	Совершенствовать метания гранаты на дальность с места Совершенствовать тактику бега 300м. с высокого старта.
99	Метания гранаты с места (коридор 10 м.). Бег 300 м. на скорость (совершенствование).	1	Совершенствование метание гранаты на дальность с разбега Совершенствование тактики бега 300м. с низкого старта.	Выполняют метания гранаты с места. Совершенствовать тактику бега 300м. с высокого старта.	Совершенствовать метания гранаты на дальность с места Совершенствовать тактику бега 300м. с высокого старта.
100	Метания гранаты на	1	Метания гранаты на результат.	Выполняют метания гранаты с	Выполняют метания гранаты с

	результат. Старт. Бег на 300м. на скорость.		Старт. Бег на 300м. на скорость.	места на результат. Старт. Бег на 300м. на скорость.	места на результат. Старт. Бег на 300м. на скорость.
101	Бег на 100 м. на скорость. Прыжок в длину с места, челночный бег 10*5 м.	1	Выполнение бега 100м. на время. Выполнение прыжка с места, подтягивание, отжимание, (мониторинг)	Выполняют бег 100м. на время. Выполнение прыжка с места, подтягивание, отжимание, (мониторинг)	Выполняют бег 100м. на время. Выполнение прыжка с места, подтягивание, отжимание, (мониторинг)
102	Мониторинг, выполнение контрольных нормативов.	1	Выполнение специально-беговых упражнений (челночный бег 10*5м.). Подтягивание (мониторинг).	Демонстрируют выполнение челночного бега 10*5м. Бег 30м. Подтягивание (мониторинг).	Выполняют челночный бег 10*5м. Бег 30м. Подтягивание (мониторинг).