

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 7 класс

Количество часов: всего 68 часов, 2 час 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.....	15

## **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 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов 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 7 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 перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 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:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении

общеразвивающих упражнений;

– участвовать совместно 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 7 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 7 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 длину;
- несинхронность выполнения движений.

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

*Оценка «2» не ставится.*

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 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 7 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 7 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 30 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 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

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

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение

(чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

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

5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже 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.

## 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.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и

специфических нарушений.

### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	16	
3	Легкая атлетика	20	
4	Кроссовая подготовка	11	
5	Спортивные игры	21	
	<b>Итого:</b>	68	

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

## I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ №	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 10 часов</b>					
1	Техника безопасности и 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	Различные виды ходьбы. Старт. Стартовый разбег «разучивание».	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	Различные виды ходьбы. Старт. Стартовый разбег (совершенствование).	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	Старт из различных положений. Бег с ускорением до 60 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
5	Совершенство вание бега на 60 м. Много скоки с места и с разбега (разучивание).	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 равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия	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.
6	Бег 60 м. на время Много скоки с места и разбега	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).

	(совершенство вание).		Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Выполнение бега по прямой с низкого старта. Совершенствование прыжковых упражнений.	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 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.
7	Бег на скорость до 100м. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (разучивание).	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.
8	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги, бег» (закрепление). Встречные эстафеты (передача).	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». Встречные эстафеты (совершенствование).	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.
10	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	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, с короткого разбега. Передача эстафеты шагом и бегом в медленном темпе.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега на результат. Передача эстафетной палочки.

**Кроссовая подготовка -6 часов**

11	Бег в чередовании с ходьбой до 1 км. Упражнение на развитие силы	1	Ознакомить с бегом в 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.
12	Бег в медленном темпе до 2 минут. Упражнение со скакалкой.	1	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 5 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.
13	Бег в среднем темпе до 3 минут. Игра «волейбол».	1	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Игра в «пионербол» по	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью (по состоянию здоровья). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Игра «пионербол».	Выполняют бег в медленном темпе с одинаковой скоростью. Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Игра «пионербол».

			упрощенным правилам.		
14	Бег по пересеченной местности до 1 км. Силовые упражнения. Игра «волейбол».	1	Техника безопасности при беге по пересеченной местности. Выполнение бега по пересеченной местности до 1 км. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Игра в «пионербол» 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 «пионербол».	Прослушивание инструктажа по Т.Б. Выполняют бег по пересеченной местности до 1 км. Подсчета ЧСС. Игра «пионербол», правила игры.
15	Бег с препятствиями до 1км. Силовая подготовка. Игра «волейбол».	1	Выполнение бега с преодолением препятствий до 1км.,высота препятствий 30-40см. . Игра в «пионербол» по упрощенным правилам.	Выполняют бег с преодолением препятствий до 1км.,высота препятствий 30см. Подсчета ЧСС, с помощью учителя. Игра «пионербол».	Выполняют бег с преодолением препятствий до 1км.,высота препятствий 40см. Подсчета ЧСС. Игра «пионербол», правила игры.
16	Бег 6 минутный, с равномерной скоростью. Игра «пионербол».	1	Выполнение 6 минутный бег с равномерной скоростью. Игра в «пионербол» по упрощенным правилам	Выполняют 6 минутный бег с равномерной скоростью (по состоянию здоровья). Подсчета ЧСС, с помощью учителя. Игра «пионербол».	Выполняют 6 минутный бег с равномерной скоростью. Подсчета ЧСС. Игра «пионербол», правила игры.

Гимнастика – 16 часов.

17	Техника	1	Беседа по ТБ	Выполняют строевые	Выполняют строевые действия.
----	---------	---	--------------	--------------------	------------------------------

	<p>безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения (понятие о строе). Упражнение с гимнастическими палками.</p>		<p>на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий 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.</p>	<p>действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения с гимнастическими палками.</p>	<p>Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения с гимнастическими палками.</p>
18	<p>Строевые упражнения (размыкания). Стойка на лопатках (разучивание). Переворот боком (закрепление, девочки).</p>	1	<p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Разучивание кувырка вперед и назад. Разучивание стойки на лопатках.</p>	<p>Выполняют повороты на месте налево и направо переступанием. Выполняют кувырок вперед и назад. (по медицинским показателям). Выполняют стойку на лопатках с помощью.</p>	<p>Выполняют повороты на месте налево и направо. Выполняют кувырок вперед и назад. (по медицинским показателям). Выполняют стойку на лопатках с помощью.</p>
19	<p>Строевые упражнения (поворотные).</p>	1	<p>Выполнение поворотов на месте налево и направо.</p>	<p>Выполняют повороты на месте налево и направо</p>	<p>Выполняют повороты на месте налево и направо. Выполняют кувырок вперед и назад. (по медицинским показателям).</p>

	Стойка на лопатках (закрепление, мальчики). Переворот боком (закрепление, девочки).		Кувырок вперед и назад (закрепление). Стойка на лопатках (закрепление). Разучивание «мост» из положения лежа.	переступанием. Выполняют кувырок вперед и назад. (по медицинским показателям). Выполняют стойку на лопатках с помощью. Выполняют «мост» из положения лежа.	ателям). Выполняют стойку на лопатках с помощью. Выполняют «мост» из положения лежа.
20	Строевые упражнения. Совершенствование стойки на лопатках (мальчики), переворот боком (девочки).	1	Выполнение фигурной маршировки. Совершенствование кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые 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.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением Скорости. Совершенствуют кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.
21	Акробатическая комбинация (разучивание). Упражнения на осанку, на гимнастической стенке.	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.
22	Акробатическая комбинация	1	Выполнение акробатической	Выполняют акробатическую	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее

	(совершенствование). Упражнения на бревне (разучивание). Силовые упражнения.		комбинации из изученных ранее элементов. Выполнение упражнения на бревне (разучивание). Выполнение комплекса силовых упражнений на мате.	комбинацию из изученных ранее элементов(совершенствование)Выполняют упражнения на бревне (разучивание) со страховкой Выполняют комплекс силовых упражнений на мате.	элементов. (совершенствование). Выполняют упражнения на бревне с помощью (разучивание). Выполняют комплекс силовых упражнений на мате.
23	Акробатическая комбинация на оценку. Упражнение на бревне (закрепление). Упражнения на развитие силы.	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 (закрепление) со страховкой Выполняют комплекс силовых упражнений .	Выполняют акробатическую комбинацию из изученных ранее элементов на оценку. Выполняют упражнения на бревне (закрепление) со страховкой Выполняют комплекс силовых упражнений на мате.
24	Упражнение на бревне (совершенствование). Лазание по канату (разучивание). Упражнения на гимнастической скамейке.	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)
25	Упражнение на бревне на оценку. Лазание по канату	1	Выполнение упражнения на бревне (девочки). Выполнение	Выполняют упражнения на бревне (совершенствование) со страховкой.	Выполняют упражнения на бревне (совершенствование) со страховкой. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке (мальчики)

	(закрепление).		упражнения на гимнастической скамейке (мальчики).	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке (мальчики).	
26	Совершенствование приемов лазания по канату. Силовые упражнения.	1	Выполнение упражнений 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.
27	Лазание по канату на оценку.	1	Выполнение упражнений лазание по канату на оценку по канату в три приема Выполнение силовых упражнений на гимнастической стенке.	Выполняют упражнения на бревне лазание по канату в три приема со страховкой, лазание по канату на оценку. Выполнение силовых упражнений на гимнастич. стенке.	Выполняют упражнения на бревне лазание по канату до 4 метров в три приема со страховкой. Выполнение силовых упражнений на гимнастической стенке. Лазание по канату на оценку.
28	Лазание и перелезание (освоение).	1	Выполнение упражнений на полосе препятствий с элементами лазание и перелезание на гимнастическом оборудовании.	Преодолевают полосу препятствий по мере возможности по состоянию здоровья.	Преодолевают полосу препятствий по мере возможности.
29	Лазание и перелезание (закрепление).	1	Выполнение упражнений на полосе препятствий с элементами лазание и перелезание на	Преодолевают полосу препятствий по мере возможности по состоянию здоровья (совершенствование).	Преодолевают полосу препятствий по мере возможности (совершенствование).

			гимнастическом оборудовании (совершенствование).		
30	Лазание и перелезание (совершенствование) Полоса препятствий.	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).
31	Преодоление полосы препятствий. Переноска груза.	1	Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.	Преодоление полосы препятствий. Выполняют упражнения по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.	Преодоление полосы препятствий. Выполняют упражнения по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.
32	Простейшие висы (освоение). Переноска груза.	1	Выполнение упражнения на высокой перекладине. Выполнение упражнений по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.	Выполняют упражнения на высокой перекладине. Выполняют упражнения по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.	Выполняют упражнения на высокой перекладине. Выполняют упражнений по переноской груза и гимнастическими предметами и мячами.

#### Спортивные игры – 21 час

33	Техника безопасности по теме: «Спортивные игры». Права и обязанности игроков	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и
----	--	---	--	--	--

	волейболистов.		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	(с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Права и обязанности игроков.	перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры. Права и обязанности игроков.
34	Волейбол. Техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча (обучение).	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют основные перемещения на площадке в волейболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют основные перемещения на площадке в волейболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения
35	Волейбол. Закрепление навыков верхней передачи двумя руками мяча.	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.

36	Волейбол. Совершенствование верхней передачи мяча.	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.
37	Волейбол. Передача мяча через сетку.	1	Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям волейбола, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в волейболе. Подвижная игра на подачу и передачи мяча.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры.
38	Волейбол. Учебная игра. Переход игроков.	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
39	Волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча. Правила игры.	1	Совершенствование подачи и розыгрыша мяча на три паса.	Выполняют подачу розыгрыша мяча на три паса.	Выполняют подачу розыгрыша мяча на три паса.
40	Волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	Совершенствование передачи двумя руками мяча на месте и в движении.	Выполняют передачу двумя руками мяча на месте и в движении.	Выполняют передачу двумя руками мяча на месте и в движении.
41	Волейбол. Подача мяча через сетку (разучивание). Верхняя	1	Совершенствование подачи и передачи мяча. Судейство	Выполняют подачу и передачу мяча.	Выполняют подачу и передачу мяча.

	передача двумя руками. Игра.		игры.		
42	Волейбол. Подача мяча через сетку (закрепление). Эстафеты с элементами волейбола.	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
43	Волейбол. Правила игры. Учебная игра.	1	Совершенствование двусторонней игры на оценку.	Выполняют двустороннюю игру в волейбол на оценку.	Выполняют двустороннюю игру в волейбол на оценку.
44	Баскетбол. Основная стойка баскетболиста остановка шагом, прыжком.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры баскетбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в баскетболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в баскетболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев
45	Баскетбол. Штрафные броски. Совершенствование передвижений. Ведение мяча.	1	Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование эстафет с элементами баскетбола.	Выполняют повороты на месте. Выполняют эстафеты с элементами баскетбола.	Выполняют повороты на месте. Выполняют эстафеты с элементами баскетбола.
46	Баскетбол. Совершенствование штрафных бросков,	1	Беседа о санитарно-гигиенические требования к	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.

	перемещений, ведения, остановок с мячом и без мяча.		занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.	Осваивают правила игры.
47	Баскетбол. Повороты на месте. Эстафета с элементами баскетбола.	1	Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование эстафет с элементами баскетбола.	Выполняют повороты на месте. Выполняют эстафеты с элементами баскетбола.	Выполняют повороты на месте. Выполняют эстафеты с элементами баскетбола.
48	Баскетбол. Передача мяча в движении одной и двумя руками. Ведение мяча с различной высотой отскока. Эстафеты.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках 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 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
49	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении одной и двумя руками, ведение мяча. Эстафеты.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках 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 с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	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

				после инструкции учителя	
50	Баскетбол. Совершенствование передач, ведения, бросков мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	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
51	Баскетбол. Совершенствование передач, ведения, бросков мяча. Двусторонняя игра.	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
52	Баскетбол. Двусторонняя 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 ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	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

				Принимают участие в учебной игре	
53	Баскетбол. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	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
<b>Кроссовая подготовка -5часов</b>					
54	Ходьба по пересеченной местности до 2 км. 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.
55	Бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км. 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.	Выполняют бег в медленном темпе до 4 минут. Выполняют эстафеты с предметами.
56	Бег в медленном темпе до 4 минут. Эстафеты с предметами.	1	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой до 1,5 км. Совершенствование силовой подготовки.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км. Выполняют силовую подготовку.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км. Выполняют силовую подготовку.
57	Бег в медленном темпе по пересеченной местности до 4 минут. Эстафета с предметами.	1	Выполнение бега с равномерной скоростью до 4 минут. Выполнение эстафет с предметами.	Выполняют бег с равномерной скоростью до 4 минут. Выполняют эстафеты с предметами	Выполняют бег с равномерной скоростью до 4 минут. Выполняют эстафеты с предметами.
58	Кроссовый бег 500-1000 м.	1	Совершенствование бега по	Выполняют бег по	Выполняют бег по

	Встречные эстафеты.		пересеченной местности с преодолением препятствий до 4 минут. Выполнение круговых эстафет.	пересеченной местности с преодолением препятствий до 4 минут. Выполняют круговых эстафет.	пересеченной местности с преодолением препятствий до 4 минут. Выполняют круговых эстафет.
--	---------------------	--	--	---	---

<b>Легкая атлетика – 10 часов.</b>					
59	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разучивание). Встречные эстафеты.	1	Разучивание прыжков в длину с разбега (разучивание). Встречные эстафеты.	Разучивают прыжки в длину с разбега (разучивание). Встречные эстафеты.	Разучивают прыжки в длину с разбега (разучивание). Встречные эстафеты.
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (закрепление). Эстафеты с мячом.	1	Закрепление прыжка в длину с разбега (закрепление). Эстафеты с мячом.	Закрепляют прыжка в длину с разбега. Эстафеты с мячом.	Закрепляют прыжки в длину с разбега (закрепление). Эстафеты с мячом.
61	Совершенствование прыжка в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» Метание набивного мяча.	1	Совершенствование прыжка в длину с короткого разбега. Метание набивного мяча.	Совершенствуют прыжки в длину с короткого разбега. Выполняют метание набивного мяча.	Совершенствуют прыжки в длину с короткого разбега. Выполняют метание набивного мяча.
62	Прыжок в длину на оценку. Метание малого мяча в цель.	1	Совершенствование прыжка в длину на оценку. Метание набивного мяча двумя руками.	Совершенствовать прыжка в длину на оценку. Выполняют метание набивной мяч двумя руками.	Совершенствовать прыжка в длину на оценку. Выполняют метание набивной мяч двумя руками.
63	Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 100м.	1	Совершенствование метания мяча на дальность с места. Совершенствование тактики бега 30-60м. с н.	Совершенствовать метания мяча на дальность с места. Совершенствовать тактику бега 30-60м. с высокого старта.	Совершенствовать метания мяча на дальность с места. Совершенствовать тактику бега 30-60м. с низкого старта.
64	Закрепление навыков метания с разбега на дальность. Бег на 100м.	1	Совершенствование метание малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег 10*5 м	Совершенствовать метание малого мяча на дальность с разбега. Бег 100 м. по кругу Челночный бег 10*5 м.	Совершенствовать метание малого мяча на дальность с разбега. Бег 100 м. по кругу. Челночный бег 10*5 м.

			Бег 100 м. по кругу.		
65	Эстафеты. Метание малого мяча на результат.	1	Совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега. Закрепление тактики бега на дистанции 100 м.	Совершенствовать метания малого мяча на результат. Закрепление тактики бега на дистанции 100 м.	Совершенствовать метания малого мяча на результат. Закрепление тактики бега на дистанции 100 м.
66	Бег 60 м. на время. Командные эстафеты.	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Совершенствование метания малого мяча на результат. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Совершенствовать метания малого мяча на результат. Выполняют эстафетный бег с этапами на 30 м	Выполняют специально- беговые упражнения. Совершенствовать метания малого мяча на результат. Выполняют эстафетный бег с этапами на 60 м
67	Бег 30 м., прыжок в длину с места (мониторинг).	1	Выполнение бега 60м. на время.. Выполнение эстафетного бега по командам.	Выполняют бег 30м. на время. Выполняют прыжки с места (мониторинг) Выполняют эстафетный бег с этапами на 30 м	Выполняют бег 60м. на время Выполняют прыжки с места (мониторинг) Выполняют эстафетный бег с этапами на 60 м
68	Челночный бег 10*5 м., подтягивание (мониторинг).	1	Выполнение специально-беговых упражнений (челночный бег 10*5м.). Выполнение прыжка с места (мониторинг)	Демонстрируют выполнение челночного бега 10*5м. Выполняют прыжок с места, бег 30м. (мониторинг)	Выполняют выполнение челночного бега 10*5м. Выполняют прыжок с места, бег 30м. (мониторинг)