

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической поддержки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
(протокол от « 29 » августа 2025г. №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «ЗОШИ»
от « 29 » августа 2025г №89

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»**

для 6 класса

количество часов: 102 часа

программу составил Дудников А.В.

с. Зарубино
2025год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6 класса разработана, на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с ОВЗ (нарушением интеллекта) инвалидов (детей – инвалидов) и утверждена на основе следующих документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
- Учебного плана МБОУ «ЗОШИ».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	41	
3	Легкая атлетика	32	
4	Спортивные игры	29	
	Итого:	102	

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

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

Оценка «2» не ставится.

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 6 классе

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

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

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

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

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

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств,
усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

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

	упоре лёжа на полу (количество раз)						
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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс.

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Дата проведения
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика– 8 часов						
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	01.09.
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления	Просматривают презентацию «Значение ходьбы	02.09.

	Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе		Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.	здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.	для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.	
3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	1	Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	04.09.
4	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	08.09.

5	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие.	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.	09.09.
6	Запрыгивание на препятствие высотой до 40-50 см.	1	Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	11.09.
7	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений , быстрого бега на отрезках до 30 м. Метание мяча на дальность	Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность	15.09.
8	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время.	16.09.
9	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу,	1	Выполнение броска			18.09.

	из-за головы, через голову.		набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища		Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).	
10	Техника бега с низкого старта.	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному(на носках, на пятках).Выполняют бег в медленном темпе.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках , перекатом с пятки на носок, с выпадом).	22.09.
11	Техника бега с низкого старта.	1	Выполнение бега в различном темпе .Понятие низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по прямой с низкого старта.	Выполняют комплекс специально-беговых упражнений(3-4 вида). Повторяют демонстрацию техники низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м.	Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят и выполняют низкий старт, стартовый разгон переходящий в бег по дистанции 60 м.	23.09.
12	Техника бега с высокого старта , закрепление стартового разгона и	1	Выполнение бега разными способами. Закрепление и выполнение техники	Выполняют бег разными способами (приставным шагом, спиной вперед, с	Выполняют бег разными способами (25.09.

	торможения.		высокого старта при стартовом разгоне	захлестом голени, высоким подниманием бедра).	приставным шагом, спиной вперед, с захлестом голени, высоким подниманием бедра).	
13	Техника бега с высокого старта, закрепление стартового разгона и торможения.	1	переходящего в бег с последующим торможением. Выполнение бега по прямой с ускорением и торможением.	Смотрят, повторяют за учителем бег с высокого старта с разгоном и торможением по прямой до 30 м.	Выполняют бег с высокого старта в зонах разгона и торможения по прямой на дистанции до 60 м.	29.09.
14	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	30.09.
15	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег	Выполняют специально-беговые	02.10.

			средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность	
Спортивные игры – 10 часов						
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства, предупреждение травматизма.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивных игр.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.	06.10.
17	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства, предупреждение травматизма.	1	Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил игры, правила судейства, наказания при нарушении правил игры. Подвижная	Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.	Осваивают правила игры. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.	07.10.

			игра на броски и передачи мяча.			
18	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.	Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя. Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.	Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).	09.10.
19	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы	Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя	13.10.
20	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Выполняют технику ведения мяча после	Выполняют технику ведения	14.10.

21	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	<p>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>мяча после показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	16.10.
22	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	<p>Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча</p>	<p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на</p>	<p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением</p>	20.10.
23	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				21.10.

			двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	образец выполнение обучающимися более сильной группы	вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя	
24	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передач, с последующим броском в кольцо.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	23.10.
25	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Учебная игра по упрощенным правилам			06.11.

26	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых,	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают	10.11.
----	--	---	---	--	--	--------

			<p>закаливания организма.</p> <p>Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p>	<p>сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)</p>	<p>простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p>	
27	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	<p>Совершенствование основной стойки волейболиста.</p> <p>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.</p>	<p>Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Осваивают и используют</p>	11.11.
28	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после	1	<p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча</p>			13.11.

	перемещения.		двумя руками у стены и в парах	(взаимодействие с партнером)	игровые умения	
29	Нижняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	17.11.
30	Нижняя прямая подача.	1				18.11.
31	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3	1	Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии	Прыгают вверх с места и с шага, у	20.11.

	серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол		прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке.	прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
32	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Выполнение игровые действий соблюдая правила игры			24.11.
Гимнастика - 14 часов						
33	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.	25.11.
34	Значение утренней гимнастики.	1	Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом.	Выполняют ходьбу с изменением скорости .Выполняют практические задания с заданными параметрами(составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами(составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в	27.11.

				действий.	различных видах игр после инструкции и показа учителя.	
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчёту и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.	Выполняют строевые действия под счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.		01.12.
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом		02.12.
37	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	1				04.12.
38	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении	Выполняют строевые действия под счёт. Выполняют	Выполняют строевые действия. Выполняют	08.12.

	Упражнения на равновесие		по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
39	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.	Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления	09.12.
40	Упражнения на преодоление сопротивления.	1	Выполнение упражнений на преодоление сопротивления			11.12.

41	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	15.12.
42	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.			16.12.
43	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют фигурную маршировку.	18.12.
44	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук, ног.	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	22.12.

45	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	23.12.
46	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	25.12.
47	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке			12.01.
48	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув	Выполняют наскок в стойку	Выполняют	13.01.

49	Опорный прыжок	1	ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	15.01.
50	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.	19.01.
51	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.			20.01
52	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой.	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и	22.01.
53	Упражнения со	1	Выполнение прыжковых упражнений с точностью			26.01.

	скакалками.		прыжка	прыжковые упражнения под контролем учителя	инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
54	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	27.01.
55	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	29.01.
56	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки	02.02.

					в другую над головой	
57	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз различными способами с одновременной перестановкой рук и ног.	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке:	Выполняют корригирующие упражнения на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на малую высоту	Выполняют коррегирующие упражнения на дыхание. Выполняют упражнения в лазании по гимнастической стенке. Играют в подвижную игру после инструкции учителя.	03.02.
58	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз различными способами с одновременной перестановкой рук и ног.	1	ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра.	.Участвуют в игре по инструкции учителя.		05.02.
59	Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	1	Выполнение ходьбы разными способами. Выполнение упражнений сохраняя равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке стоя, и перешагивая через партнера. Игры в парах.	Выполняют ходьбу на носочках, пятках, в приседе, приставным шагом, спиной вперед .Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа и прямому указанию учителя на гимнастической	Выполняют ходьбу разными способами на носочках, пятках, вприседе, приставным шагом, спиной вперед по команде учителя.	09.02.

				скамейке, идя навстречу друг к другу и расходясь при встрече стоя, перешагивая через партнера. Участвуют в игровых заданиях(в паре).	Выполняют упражнения на равновесие идя по гимнастической скамейке. Участвуют в соревновательной деятельности.	
60	Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	1				10.02.
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке разными способами.	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение лазаний по наклонной гимнастической скамейке на животе, на спине, меняя угол наклона лавочки. Подвижная игра с бегом.	Выполняют общеразвивающие упражнения по инструкции учителя. Выполняют лазание по горизонтально стоящей гимнастической скамейке и под углом 30 градусов. Участвуют в игре с бегом по инструкции учителя.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, повторяя за ведущим. Выполняют лазание по гимнастической скамейке под углом 30 и 45 градусов, лежа на животе, на спине. Играют в подвижную игру после инструкции учителя.	12.02.
62	Лазание по наклонной гимнастической скамейке разными способами.	1				16.02.

63	Кувырок вперёд, перекаты вправо, влево лёжа на гимнастическом мате.		Бег разными способами. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение кувырка вперёд, перекатывание вправо, влево, лежа на мате, до 10 м. Подвижная игра с бросанием и ловлей(Из круга вышибало).	Бегают по кругу приставным шагом, спиной вперёд, выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кувырок вперёд до 3 раз подряд, перекатываются вправо, влево до 7 м. Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя.	Бегают по кругу, меняя виды бега после команд учителя. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, повторяя за ведущим .Выполняют кувырок вперёд до 5 раз подряд, перекатываются вправо, влево до 10 метров. Играют в подвижную игру по её правилам.	17.02.
64	Кувырок вперёд, перекаты вправо, влево лежа на гимнастическом мате.	1	Бег разными способами. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение кувырка вперёд, перекатывание вправо, влево, лежа на мате, до 10 м. Подвижная игра с бросанием и ловлей(Из круга вышибало).	Бегают по кругу приставным шагом, спиной вперёд, выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кувырок вперёд до 3 раз подряд, перекатываются вправо, влево до 7 м. Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя.	Бегают по кругу, меняя виды бега после команд учителя. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, повторяя за ведущим .Выполняют кувырок вперёд до 5 раз подряд, перекатываются вправо, влево до 10	19.02.

					метров. Играют в подвижную игру по её правилам.	
65	Упражнение с прыжками.	1	Построение в шеренгу, в колонну по одному. Комплекс коррекционных упражнений. Прыжки на одной и двух ногах по кругу. Подвижная игра (Снайпер).	Выполняют построения в шеренгу, в колонну с указанием места построения. Выполняют коррекционные упражнения после показа учителя. Выполняют прыжки на одной и двух ногах по кругу после показа учителем. Играют в подвижную игру, после инструкции.	Выполняют построения в шеренгу, колонну после команд учителя. Выполняют комплекс упражнений после показа ведущего. Выполняют прыжки на одной и двух ногах по команде учителя. Играют в подвижную игру после объяснения учителем.	23.02.
66 67	Упражнения с прыжками. Перестроение из одной шеренги, колонны в три и обратно.	1 1	Построение в шеренгу, в колонну по одному, повороты направо, налево, комплекс общеразвивающих упражнений. Перестроение из одной шеренги, колонны	Выполняют построения в шеренгу, колонну по одному с указанием места построения. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа		24.02.

			в 3 и обратно. Подвижная игра(Займи своё место).	учителем. Перестраиваются из одной шеренги, колонны в3 и обратно в одну после показа учителя. Играют в игру по правилам после объяснения педагога.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по одному после команд учителя. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, повторяя за ведущим. Выполняют перестроение из шеренги, колонны по одному в шеренгу, колонну по 3 и обратно по команде учителя на месте. Играют в игру по её правилам.	26.02.
68	Перестроение из одной шеренги, колонны в три и обратно.	1				02.03.
69	Передача набивного мяча разными способами.	1	Ходьба и бег по кругу, комплекс упражнений без предметов. Выполнение передачи мяча стоя в колонне спиной к спине, между ног, над головой. Игра на внимание(Что изменилось в костюме).	Выполняют чередование бега и ходьбы, двигаясь по кругу по инструкции учителя. Выполняют комплекс упражнений без предметов после показа учителем. Выполняют передачу мяча, стоя в колонне между ног, спиной к спине, над головой по 8-10 передач. Играют в игру по инструкции.	Выполняют чередование бега и ходьбы, по команде учителя двигаясь по кругу. Повторяют за ведущим комплекс упражнений без предметов. Выполняют передачу набивного мяча	03.03.

					способами над головой, между ног, стоя друг к другу спиной к спине от 15-20 раз. Играют в игру после объяснения правил.	
70	Передача набивного мяча разными способами.	1				05.03.
71	Упражнения с обручами.	1	Выполнение корригирующих упражнений. Выполнение вращений обруча на талии, на правой, левой руке, пролезание в катящийся обруч, катание обруча по кругу, зигзагом, перекидывание обруча в парах. Подвижная игра «Перестрелка».	Выполняют комплекс корригирующих упражнений после показа учителя. Выполняют вращение обруча на талии, одной руке до 30 вращений, пролезают сквозь катящийся обруч на расстоянии до 7 м, выполняют катание обруча по кругу, зигзагом до 30 м, перекидывают обруч друг другу на расстоянии от 3 м, до 20 раз на каждую руку. Играют в игру после объяснений и показа учителем.	Выполняют комплекс корригирующих упражнений, повторяя за ведущим. Выполняют вращение обруча на талии, на одной руке до 50 вращений, пролезают сквозь катящийся обруч на расстоянии до 5 м, катают обруч по кругу, зигзагом до 50 м, перекидывают	09.03.

					обруч друг другу на расстоянии от 5 м до 50 раз на каждую руку. Участвуют в игре по правилам игры.	
72	Упражнения с обручами	1			Выполняют комплекс корригирующих упражнений, повторяя за ведущим. Выполняют вращение обруча на талии, на одной руке до 30 вращений, пролезают сквозь катящийся обруч на расстоянии до 7 м, выполняют катание обруча по кругу, зигзагом до 30 м, перекидывают обруч друг другу на расстоянии от 3 м, до 20 раз на каждую руку. Играют в игру после объяснений и показа учителем.	10.03.
73	Упражнения с обручами.	1	Выполнение корригирующих упражнений. Выполнение вращений обруча на талии, на правой, левой руке, пролезание в катящийся обруч, катание обруча по кругу, зигзагом, перекидывание обруча в парах. Подвижная игра «Перестрелка».		Выполняют комплекс корригирующих упражнений, повторяя за ведущим. Выполняют вращение обруча на талии, на одной руке до 50 вращений, пролезают сквозь катящийся обруч на расстоянии до 5 м, катают обруч по кругу, зигзагом до 50 м, перекидывают обруч друг другу на расстоянии от 5 м до 50 раз на каждую руку. Участвуют в игре по правилам игры.	12.03.
Спортивные игры - 8 часов						

74	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.	16.03.
75	Волейбол. Нижняя прямая подача		Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.	17.03.
76	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции. Выполнение нижней прямой	

					подачи	
77	Стойка волейболиста.	1	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук, пальцев.	Осваивают основные стойки волейболиста после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.	23.03.
78	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений	24.03.
79	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	1				26.03.
80	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	Совершенствование стойки во время выполнения верхней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Выполняют технику верхней прямой подачи мяча по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи по инструкции учителя.	06.04.
81	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	Выполнение верхней прямой подачи .			07.04.

				подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполняют верхнюю прямую подачу по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции. Выполняют верхнюю прямую подачу.	
82	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу	09.04.
83	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	1				13.04.
84	Прыжки с места и с шага в высоту и длину . Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	14.04.
85	Прыжки с места и шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол.	1	Выполнение игровых действий соблюдая правила игры			16.04.
Легкая атлетика – 12 часов						
86	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с	20.04.

			<p>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи</p> <p>Выполнение бега с высокого старта, стартового разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p>	<p>перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p>	<p>правильной передачей эстафетной палочки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p>	
87	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	<p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.</p> <p>Выполнение бега на среднюю дистанцию.</p> <p>Выполнение метания</p>	<p>Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.</p> <p>Выполняют метание малого</p>	<p>Проходят отрезки от 100 до 200 м.</p> <p>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.</p>	21.04.

			малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
88	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.	23.04.
89	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	27.04.
90	Прыжок вверх способом «перекидной».	1	Выполнение челночного бега 6* 10 м. Выполнение техники прыжка вверх способом « перекидной», подбор разбега для прыжков вверх. Подвижная игра с бегом.	Выполняют бег челночным способом 6*10 м после показа и инструкции учителя. Выполняют подбор разбега с учителем, закрепляют технику прыжка вверх способом «перекидной» при неоднократном повторе и показе учителем. Выполняют прыжок вверх способом «перекидной»	Выполняют бег челночным способом 8*10 м после инструкции учителя. Выполняют подбор разбега после инструкции учителя, закрепляют технику прыжка вверх способом»	28.04.
91	Прыжок вверх способом «перекидной».	1				30.04.

				повторяя за педагогом. Играют в игру после показа и объяснений учителем.	перекидной» после показа педагогом. Выполняют прыжок вверх способом «перекидной» после команд учителя . Играют в игру после объяснений .	
92	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега.	04.05.
93	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1	Толкание набивного мяча на дальность	Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	05.05.
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель.	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой.	Выполняют ходьбу с изменением направлений, слушая команды учителя и смотря ориентиры. Выполняют бег с преодолением 3-5 препятствий на дистанции до 30 м. Выполняют	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и после команд педагога. Выполняют бег с преодолением	07.05.

				метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой с 5 м по 3 броска на каждую руку.	простейших препятствий 5-7 препятствий на дистанции до 60 м. Выполняют метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой с 7 м по 3 броска на каждую руку.	
95	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раз) за урок, на 60м – 1 раз.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.	11.05.
96	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	12.05.
97	Кроссовый бег до 800 м.	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Комплекс упражнений по восстановлению дыхания. Закрепление тактики и	Выполняют специально-беговые упражнения после показа учителя. Выполняют упражнения по восстановлению дыхания,	Выполняют специально-беговые упражнения после команды учителя.	14.05.

			технике бега по пересечённой местности.	повторяя за учителем. Закрепляют тактику и технику бега по пересечённой местности. Бегут кросс на дистанции до 600 м.	Выполняют комплекс упражнений по восстановлению дыхания за ведущим учеником. Закрепляют знания по тактике и технике бега по пересечённой местности. Бегут кросс на дистанции до 800 м.	
98	Кроссовый бег до 800 м.	1				18.05.
99	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	19.05.
100	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	21.05.

101	Эстафетный бег по кругу 4*30 м, 4* 60 м.	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)	25.05.
102	Эстафетный бег по кругу 4*30 м, 4*60 м.	1				26.05.