



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

<b>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:</b>
Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ).
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"
Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ".
Приказ Минпросвещения России «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» от 21.09.2022. № 858
Письмо Минпросвещения России «Об обеспеченности учебными изданиями» от 21.02.2023 №АБ-800/03
Постановление Правительства Российской Федерации – от 29 августа 2022г. №1505 "О переносе выходных дней в 2023 году"
Постановление Правительства Российской Федерации от 10.08.2023 № 1314 "О переносе выходных дней в 2024 году"
"Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 28.06.2021)
<b>РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:</b>
Письмо МО и МП СК от 08.06.2016г. №04-20\5680 «О методических рекомендациях».
Письмо МОСК от 26.07.2023г.№ 01-23/11662 «Об организации работы по формированию календарных учебных графиков на 2023/24 учебный год»
Письмо от 18.08.
Закон СК № 60-кз от 23.06.2016г. «Об объявлении в Ставропольском крае нерабочим (праздничным) днем Дня поминовения усопших (Радоницы)».
<b>УРОВЕНЬ ОУ:</b>
Лицензия №4773 от 06.05.2016г. на осуществление образовательной деятельности.
Устав ОУ
Учебный план на 2023/24 учебный год



Учебный план V-VIII классов ФАООП УО (вариант 1)

Предметные области	Класс Учебные предметы	Количество часов				Всего
		V	VI	VII	VIII	
<b>Обязательная часть</b>						
1. Язык и речевая практика	Русский язык					
	Чтение (Литературное чтение)					
2. Математика	Математика					8
	Информатика	-	-			
3. Естествознание	Природоведение	2	2	-	-	
	Биология	-	-			
	География	-				
4. Человек и общество	Основы социальной жизни					
	Мир истории	-		-	-	
	История Отечества	-	-			
5. Искусство	Музыка		-	-	-	
	Рисование (изобразительное искусство)		-	-	-	
6. Физическая культура	Адаптивная физическая культура					
7. Технология	Профильный труд					
Итого		-	-	-	-	-
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>		-	-	-	-	-
<b>Максимально допустимая годовая нагрузка (при 5-ти дневной учебной неделе)</b>						
<b>Коррекционно-развивающая область:</b>						
логопедические занятия						
ритмика						
развитие психомоторики и сенсорных процессов						
основы компьютерной грамотности (факультатив)						
<b>Внеурочная деятельность:</b>						
нравственное направление						4
социальное направление			1	1	1	4
общекультурное направление			1	1	1	4
спортивно-оздоровительное направление			1	1		
<b>Итого</b>						
<b>Всего</b>						

## ГODOVOЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат № 17» на 2023/24 учебный год**

<b>Четверть</b>	<b>Учебный период</b>	<b>Каникулы</b>
1 четверть	01.09.2023 – 27.10.2023 года (8 учебных недель, 2 дня)	<b>Осенние каникулы:</b> 28.10.2023 – 05.11.2023 года (9 дней)
2 четверть	06.11.2023 – 29.12.2023 года (8 учебных недель)	<b>Зимние каникулы:</b> 30.12.2023 – 07.01.2024 года (9 дней)
3 четверть	09.01.2024 – 22.03.2024 года (10 учебных недель, 6 дней)	Дополнительные каникулы для первоклассников 10.02.2024 – 18.02.2024 года (9 дней)
		<b>Весенние каникулы:</b> 23.03.2024 - 31.03.2024 года (9 дней)
4 четверть	01.04.2024 – 26.05.2024 года (7 учебных недель, 2 дня)	
<b>Всего:</b>	<b>2-9 классы, ГПП*: 34 учебные недели (170 учебных дней)</b>	<b>2-9 классы, ГПП* - 27 дней</b>
	<b>1 класс: 33 учебных недели (165 учебных дней)</b>	<b>1 класс - 36 дней</b>
Практика, подготовка к итоговой аттестации, итоговая аттестация	27.05. - 30.05.2024 года (4 дня) (Практика, подготовка к итоговой аттестации: 9-е классы, ГПП*)	31.05.2024 года (Итоговая аттестация: 9-е классы, ГПП*)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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,
- лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие 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 5 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;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

**Личностные результаты:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Достаточный уровень:
- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;



- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения  
рабочей программы по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» в 5 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 5 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 5 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 проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- 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 5 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 АООП:*

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 (5 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 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+5	+8	+12	+6	+11	+16	



	ниже уровня скамейки)						
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

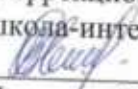
## Содержание разделов

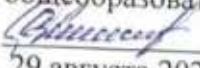
№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	30	
3	Легкая атлетика	20	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

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

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17»  
356530 Российская Федерация, Ставропольский край,  
г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13.  
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94.  
электронный адрес: soshint17@mosk.stavregion.ru; сайт: https://svet17.ucoz.ru

к АРП по предмету «Адаптивная физическая культура», предметной области «Физическая культура» Приложение 1

РАССМОТРЕНО  
Руководителем ШМО  
ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»  
 С.Н.Волкова  
Протокол №1 от 25 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по УВР  
ГКОУ «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат № 17»  
 С.С.Стасенко  
29 августа 2023г.

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»,  
/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

## «Физическая культура»,

/наименование предметной области в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - II (5а,5б класс) основное общее образование,

ФАООП ОУ (ИН) (вариант 1)

/этап /класс /начальное общее, основное общее образование

Учебный год

- 2023/24

Количество часов: всего в год - 68 часов

в неделю - 2 часов

Учитель - Гальченко Сергей Петрович

/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

по должности «учитель»

/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ от 24.11.2022г № 1026

/указать программу/программы /

Учебник:

/указать учебник, издательство, год издания/

г. СВЕТЛОГРАД, 2023г.



№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Дата
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. 1 Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	5а 01.09  5б 01.09
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	5а 04.09  5б 07.09
3	Спортивная ходьба. Бег с	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не	Выполняют разминку в медленном темпе.	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют	5а 08.09

	переменной скоростью до 2 мин		задерживая дыхание. Ходьба на скорость на60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	56 08.09
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя	5а 11.09  56 14.09
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс	5а 15.09  56 15.09



6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	I	беговых упражнений, быстрогобега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.	Общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют медленный бегом команде «Старт»	специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	5а 18.09 5б 21.09
7	Техника бега с низкого старта	I	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласованная движения рук и туловища Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча после показа и объяснения учителя Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговых упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя,	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по	5а 22.09 5б 22.09



8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	<p>дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта</p> <p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Выполнение подсчета ЧСС</p>	<p>переходящего в бег по дистанции 40 м</p> <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя</p>	дистанции 60 м	<p>5а 25.09</p> <p>5б 28.09</p> <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС</p>
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	<p>Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах исправления закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя</p>	<p>Спортивные игры – 10 часов</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы</p>	дистанции 60 м	<p>5а 29.09</p> <p>5б 29.09</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры</p>

10	<p>Перемещение на площадке в пионерболе, приемы передача мяча двумя руками у стены и в парах</p>	I	<p>дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание</p> <p>Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>	<p>однослонно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p> <p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, 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)</p>	<p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения</p>	<p>5а 02.10</p> <p>5б 05.10</p>
11	<p>Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи</p>	I	<p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля</p>	<p>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.</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения</p>	<p>5а 06.10</p> <p>5б 06.10</p>

12	Техника подачи мяча в пионерболе	1	<p>двумя руками после подачи</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение подачи мяча в игре</p>	<p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>	<p>5а 09.10</p> <p>5б 12.10</p>
13	Розыгрыш мяча натри паса в пионерболе. Учебная игра	1	<p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Выполнение игровых действий</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>	<p>5а 13.10</p> <p>5б 13.10</p>
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение	1	<p>Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры</p>	<p>5а 16.10</p> <p>5б 19.10</p>



15	<p>травматизма.</p> <p>Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	I	<p>Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.</p> <p>Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>	<p>Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя</p>	<p>5а 20.10</p> <p>5б 20.10</p>
16	<p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>	I	<p>Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p>	<p>Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируются на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p> <p>Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируются на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p>	<p>Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах продвижением вперед</p>	<p>5а 23.10</p> <p>5б 26.10</p>

17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	I	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	<p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p> <p>Освоение техники броска мяча по корзине различными способами.</p> <p>Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p>	<p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p> <p>Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p>	5а 27.10 5б 27.10
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	I	<p>Осваивают упражнения с набивными мячами; броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>	<p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>	5а 06.11 5б 09.11
<b>Гимнастика – 30 часов</b>						

19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два наместе.	1	Беседа по ТБ 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 упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под шапкой счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе надвух, одной ногой произвольным способом	5а 10.11  5б 10.11
20	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов наместе налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	5а 13.11  5б 16.11



21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	I	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	5а 17.11 5б 17.11
22	Упражнения с сопротивлением	I	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	5а 20.11 5б 23.11
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	I	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через	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 надвух, одной ногой произвольным способом	5а 24.11 5б 24.11

24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	I	скакалку на двух и одной ноге. Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении скамейке. Выполнение перестроений наместе. Прыжки через скакалку наодной, двух ногах	Выполняют строевые действия под шадащий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	5а 27.11 56 30.11
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой рукии ноги	I	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке различными способами: ставя ноги на каждую рейку или черезодну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	5а 01.12 56 01.12
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной	I	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	5а 04.12 56 07.12

	перестановкой руки ноги		разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра					
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	5а 08.12 5б 08.12		
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	5а 11.12 5б 14.12		
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	5а 15.12 5б 15.12		
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2-3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 3- 4кг. Переносят	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня вширину с помощью учителя.	5а 18.12 5б		



			расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнувши ноги через козла, коня в ширину	гимнастического коня и козла, маты на расстоянии до 10 м	Переносят 2-3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстоянии до 15 м	21.12
31	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	5а 22.12 5б 22.12
32	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. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	5а 25.12 5б 28.12
33	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе.	5а 29.12 5б 29.12

	различном темпе		ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка	Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	
34	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	5а 08.01  5б 11.01
35	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	5а 12.01  5б 12.01
36	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	5а 15.01  5б 18.01

37	Ходьба на скорости до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	коридор 10 м Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	5а 19.01
38	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	5а 22.01 5б 25.01
30	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	5а 26.01 5б 26.01
40	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	5а 29.01 5б 01.02
41	Баскетбол. Упрощенные	1	Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с	5а 02.02



	правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		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 относительно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Осваивают материал. Осваивают правила игры	56 02.02
42	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	I	Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Отвечают на вопросы относительно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры	5a 05.02  56 08.02
43	Ведение мяча с обводкой препятствий	I	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча обводкой противников. Выполнение передачи мяча	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируются на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют	Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. 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	5a 09.02  56 09.02

44	Ведение мяча с обводкой препятствий	I	<p>Двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> <p>Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>Двумя руками от груди с продвижением вперед</p> <p>Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируются на образец выполняющие обучающимися 2 группы. 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>передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>5а 12.02</p> <p>5б 15.02</p>
45	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	I	<p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники</p>	<p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачу мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируются на образец выполнения</p>	<p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p>	<p>5а 16.02</p> <p>5б 16.02</p>

46	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	I	баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируются на образец выполнение обучающимися более сильной группы	более обучающимися сильной группы	5а 19.02 56 22.02
47	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	I	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируются на образец выполнение обучающимися более сильной группы	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя	5а 26.02 56 29.02



		<p>Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p>	<p>мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентировку на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p>	<p>бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p>	5a 01.03
48	<p>Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола</p>	<p>I</p> <p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p> <p>Освоение техники броска мяча по корзине различными способами.</p> <p>Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p>	<p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентировку на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p>	<p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p>	5a 01.03  5b 01.03
<b>Спортивные игры- 8 часов</b>					
49	Инструктаж по	I	Беседа по технике	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по 5a

	технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания за нарушения игры и судейство.		безопасности занятий спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием систем игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	04.03 56 07.03
50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	I	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. 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	Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке. Осваивают и используют игровые умения	5а 11.03 56 14.03	
51	Нижняя прямая	I	Определение способов	Смотрят показ с	Смотрят показ с объяснением	5а

	подача		<p>подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают 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</p>	<p>технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи</p>	15.03 56 15.03
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	I	<p>Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий по правилам игры</p>	<p>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)</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>	5а 18.03 56 21.03
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	I	<p>Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольного теннис. Ознакомление с основной стойкой</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием систем игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием систем игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении</p>	5а 22.03 56 22.03



			<p>теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.</p>	<p>нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.</p>	<p>игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.</p>	
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	I	<p>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений</p>	<p>Выполняют прием и передачу мяча ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)</p>	<p>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов</p>	<p>5a 01.04 56 04.04</p>
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	I	<p>Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение</p>	<p>Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)</p>	<p>Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач</p>	<p>5a 05.04 56 05.04</p>
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	I	<p>Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания вовремя игры.</p>	<p>Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(</p>	<p>Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры</p>	<p>5a 08.04 56 11.04</p>

		по возможности)		по возможности)		
		Легкая атлетика – 12 часов				
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча впол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокогостарта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча впол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча впол на дальность отскока	5а 12.04 5б 12.04
58	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	5а 15.04 5б 18.04
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	5а 19.04 5б 19.04



60	Прыжок в длину с полного разбега	1	разбега Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	5а 22.04
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	5а 26.04
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60 м – 3 раза.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30 м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	5а 27.04
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40 м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40 м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	5а 03.05
				Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	5б 25.04
				Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40 м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40 м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	5б 02.05



64	Ходьба на скорости до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	коридор 10 м) Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	коридор 10 м) Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	5а 06.05
65	Ходьба на скорости до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	5а 13.05
66	Эстафета 4*30 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 * 30 м)	5а 17.05
67	Эстафета 4*30 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 * 30 м)	5а 20.05
68	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции	5а 24.05
						5б 03.05
						5б 17.05
						5б 23.05

