

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ"

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

Протокол от 18.08.25 № 1

Приказ от

Директор



М.А. Лень

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
8а класс

Выполнила:
учитель физической культуры
Л.Х Агаджанян

Астрахань, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 15 |
| III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 17 |

I. 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 8-х классов 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно - патриотической подготовке.

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

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Личностные результаты:

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

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе**

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

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

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 8-х классов**

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

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

Критерии оценки предметных результатов

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

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

Оценка «2» не ставится.

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

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

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

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

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

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

Тесты для обучающихся в 8 классе

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

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

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

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

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 (8 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 | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | спине (количество раз за 1м.) | | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | |

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

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | |
| 2 | Гимнастика | 14 | |
| 3 | Легкая атлетика | 37 | |
| 4 | Спортивные игры | 17 | |
| | | | |
| | Итого: | 68 | |

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 8 «А» классе

| № | Тема предмета | Кол-во | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|---|--|--------|-----------------------------|--|--|--|
| | | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| | | | Легкая атлетика – 12 часов. | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | 02.09. | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий | 2 | 04.09. 09.09. | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель</p> | <p>преодолением препятствий (высота 10-30 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p> | <p>преодолением препятствий (высота 30-40 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|--|---|------------------|--|--|---|
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см | 2 | 11.09. 16.09. | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 2 | 18.09 23.09. | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег 500 м | 2 | 25.09. 30.09. | Выполнение специально - беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | 02.10. | Выполнение специально - беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая | Выполняют специально - беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |

| | | | | | | |
|---|---|---|--------|---|---|--|
| | | | | движения рук и туловища | | |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта | 1 | 07.10. | Выполнение специально -беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. | Выполняют специально - беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных | Выполняют специально -беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|------------------|---|---|--|
| | | | | Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | исходных положений (весом 1-2кг) | набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м 02.09. | 2 | 09.10. 14.10. | 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 1-2кг) | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| Спортивные игры – 17 часов | | | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления | 1 | 16.10. | Беседа по ТБ, санитарно - гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--------------|---|---|--|
| 10 | Ведение мяча с изменением направления | 2 | 21.10. 23.10 | предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений | повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и собводкой) | 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 Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
|----|---------------------------------------|---|--------------|---|---|--|

| | | | | | | |
|----|--|---|------------------------|--|--|---|
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 28.10. | Выполнение передвижений безмяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. | Выполняют передвижение безмяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 30.10. | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед 10.11. | | |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 2 | 11.11. 13.11. | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места |
| 14 | Штрафной бросок | 2 | 18.1 1 20.1 1 | Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|---|------------------|---|---|--|
| 15 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | 25.11. 27.11. | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и введения мяча в парах | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах |
|----|----------------------------|---|------------------|---|---|--|

| | | | | | | |
|--------|--|-----------------------|------------------|--|---|---|
| 1 6 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | 02.12. 04.12. | | выполнения обучающимися из более сильной группы | |
| 1 7 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 2 | 09.12. 11.12. | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 1 8 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 2 | 16.12 18.12. | | | |
| | | Гимнастика - 14 часов | | | | |

| | | | | | | |
|--------|---|---|--------|--|--|---|
| 1 9 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (наместе). | 1 | 23.12. | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку наместе в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
|--------|---|---|--------|--|--|---|

| | | | | | | |
|--------|--|---|--------|---|---|---|
| 2 0 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | 25.12. | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 2 1 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | 30.12. | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под шадающий 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 упражнения на преодоление сопротивления |

| | | | | | | |
|--------|--|---|--------|--|--|---|
| 2 2 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | 13.01. | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | 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 |
|--------|--|---|--------|--|--|---|

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|---|---|---|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | 15.01. | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | 20.01. | 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 |
| 25 | Упражнения с гимнастическим и палками | 1 | 22.01. | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 1 | 27.01. | Выполнение | Выполняют наскок в | Выполняют опорный |

| | | | | | | |
|----|----------------|---|--------|--|---|--|
| 27 | Опорный прыжок | 1 | 29.01. | прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |
|----|----------------|---|--------|--|---|--|

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|---|--|--|
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 03.02. | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнутой ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 1 | 05.02. | 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 |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 | 10.02. | 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 |
| 31 | Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений | 1 | 12.02. | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|--|--|---|
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | 17.02. | длину сместа на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | длину сместа на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
|----|---|---|--------|--|--|---|

| Спортивные игры - 10часо | | | | | | |
|--------------------------|--|---|----------------|--|--|---|
| в | | | | | | |
| 33 | Инструктаж потехнике безопасности на уроках по спортивным играм. | 1 | 19.02. | Беседа по технике безопасности, санитарно - гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 34 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 2 | 24.02 26.02 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |

| | | | | | | |
|----|-----------------------|---|------------------|--|---|---|
| 35 | Нижняя прямая подача | 2 | 03.03. 05.03. | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |
| 36 | Верхняя прямая подача | 1 | 10.03. | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|--------|---|--|--|
| 37 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | 12.03. | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. |
|----|-----------------------------|---|--------|---|--|--|

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|--|--|---|
| | | | | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 38 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | 17.03. | | | |
| 39 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | 19.04. | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 40 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков | 1 | 31.03. | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------------------------|--------|---|--|---|
| | в за урок). | | | | | |
| | | Легкая атлетика – 15 часов | | | | |
| 41 | Бег на корот кую диста нцию | 1 | 02.04. | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега 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 высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в полна дальность отскока | Выполняют эстафетный бег(по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и |

| | | | | | |
|----|--|-----------------------|---|---|--|
| | | | | | старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 42 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 07.04. | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 43 | Прыжок в длину сполного разбега | 1 09.04. | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. | 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. |
| 44 | Прыжок в длину сполного разбега | 2 14.04. 16.04. | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. 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 |
| 45 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 2 21.04. 23.04. | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|---|--|---|
| 46 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 28.04. | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 47 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 30.04. | упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | |
| 48 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 05.05. | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 49 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 07.05. | полного разбега на дальность в коридор 10 м | | |
| 50 | Эстафета 4*60 м | 1 | 12.05. | Выполнение специально - беговых | Демонстрируют выполнение специально - беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально - беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60м) |
| 51 | Эстафета 4*60м | 1 | 14.05. | упражнений. Освоение техники передачи эстафетной | | |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|------------------|---|--|--|
| | | | | палочки. Выполнение эстафетного бега | | |
| 52 | Кроссовый бег до 2000 м. | 2 | 19.05. 21.05. | Выполнение специально - беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально - беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специально - беговые упражнения. Бегуткросс на дистанции 2 км |

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 8 «Б» классе

| № | Тема предмета | Кол-во | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|---|--|--------|-----------------------------|---|--|--|
| | | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| | | | Легкая атлетика – 12 часов. | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | 01.09. | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |

| | | | | | | |
|---|--|---|--------|---|---|---|
| | | | | дыхание. | | |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий | 2 | 05.09. | Выполнение упражнений в | Выполняют ходьбу с заданиями | Выполняют ходьбу с |
| | | | 08.09. | ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. | по инструкции учителя. | заданиями. |
| | | | | Выполнение запрыгивания на | Выполняют бег с | Выполняют бег с |
| | | | | препятствие. | преодолением | преодолением препятствий |
| | | | | Метание мяча в вертикальную | препятствий (высота 10-30 см). | (высота 30-40 см). |
| | | | | цель | Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Выполняют метание мяча в вертикальную цель |

| | | | | | | |
|---|--|---|------------------|--|--|---|
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см | 2 | 12.09. 15.09. | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 2 | 19.09 22.09. | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег 500 м | 2 | 26.09. 29.09. | Выполнение специально - беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | 03.10. | Выполнение специально - беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая | Выполняют специально - беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |

| | | | | | | |
|---|---|---|--------|---|---|--|
| | | | | движения рук и туловища | | |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта | 1 | 06.10. | Выполнение специально -беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. | Выполняют специально - беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных | Выполняют специально -беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают |

| | | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|------------------|---|---|--|
| | | | | Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | исходных положений (весом 1-2кг) | набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м 02.09. | 2 | 10.10. 13.10. | 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 1-2кг) | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| | | Спортивные игры – 17 часов | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления | 1 | 17.10. | Беседа по ТБ, санитарно - гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--------------|---|---|--|
| 10 | Ведение мяча с изменением направления | 2 | 20.10. 24.10 | предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений | повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и собводкой) | 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 Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
|----|---------------------------------------|---|--------------|---|---|--|

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------------------|--|--|---|
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 27.10. | Выполнение передвижений безмяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. | Выполняют передвижение безмяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 31.10. | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед 10.11. | | |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 2 | 01.11. 10.11. | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места |
| 14 | Штрафной бросок | 2 | 14.1 1. 17.1 1. | Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|---|------------------|---|---|--|
| 15 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | 21.11. 24.11. | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и введения мяча в парах | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах |
|----|----------------------------|---|------------------|---|---|--|

| | | | | | | |
|--------|--|-----------------------|------------------|--|---|---|
| 1 6 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | 28.11. 01.12. | | выполнения обучающимися из более сильной группы | |
| 1 7 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 2 | 05.12. 08.12. | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 1 8 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 2 | 12.12 15.12. | | | |
| | | Гимнастика - 14 часов | | | | |

| | | | | | | |
|--------|---|---|--------|--|--|--|
| 1 9 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (наместе). | 1 | 19.12. | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
|--------|---|---|--------|--|--|--|

| | | | | | | |
|--------|--|---|--------|---|---|---|
| 2 0 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | 22.12. | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 2 1 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | 26.12. | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под шадающий 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 упражнения на преодоление сопротивления |

| | | | | | | |
|--------|--|---|--------|--|--|---|
| 2 2 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | 29.01. | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | 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 |
|--------|--|---|--------|--|--|---|

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|---|---|---|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | 30.12. | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | 12.01. | 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 |
| 25 | Упражнения с гимнастическим и палками | 1 | 16.01. | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 1 | 19.01. | Выполнение | Выполняют наскок в | Выполняют опорный |

| | | | | | | |
|----|----------------|---|--------|--|---|--|
| 27 | Опорный прыжок | 1 | 23.01. | прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |
|----|----------------|---|--------|--|---|--|

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|---|--|--|
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 26.01. | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнутой ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 1 | 30.01. | 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 |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 | 02.02. | 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 |
| 31 | Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений | 1 | 06.02. | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|--|--|---|
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | 09.02. | длину сместа на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | длину сместа на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
|----|---|---|--------|--|--|---|

| Спортивные игры - 10часо | | | | | | |
|--------------------------|--|---|------------------|--|--|---|
| в | | | | | | |
| 49 | Инструктаж потехнике безопасности на уроках по спортивным играм. | 1 | 13.02. | Беседа по технике безопасности, санитарно - гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 2 | 16.02. 20.02. | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |

| | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---------------------|--|---|---|
| 51 | Нижняя прямая подача | 2 | 27.02 02.03 . | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |
| 52 | Верхняя прямая подача | 1 | 06.03. | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|--------|---|--|--|
| 53 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | 13.03. | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. |
|----|-----------------------------|---|--------|---|--|--|

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|--|--|---|
| | | | | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | 16.03. | | | |
| 55 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | 20.03. | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков | 1 | 30.03. | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------------------------|--------|---|--|--|
| | в за урок). | | | | | |
| | | Легкая атлетика – 12 часов | | | | |
| 57 | Бег на корот кую диста нцию | 1 | 03.04. | Выполнение ходьбы группаминаперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча впол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивныемячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег свысокого старта, стартовый разбега и старта из различныхисходных положений. Выполняют метание мяча в полна дальность отскока | Выполняют эстафетный бег(по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние80- 100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и |

| | | | | | |
|----|--|-----------------------|---|---|--|
| | | | | | старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 06.04. | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину сполного разбега | 1 10.04. | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. | 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. |
| 60 | Прыжок в длину сполного разбега | 1 13.04. | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. 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 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 2 17.04. 20.04. | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|---|--|---|
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 24.04. | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 27.04. | упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 04.05. | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 08.05. | полного разбега на дальность в коридор 10 м | | |
| 66 | Эстафета 4*60 м | 1 | 15.05. | Выполнение специально - беговых | Демонстрируют выполнение специально - беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально - беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60м) |
| 67 | Эстафета 4*60 м | 1 | 18.05. | упражнений. Освоение техники передачи эстафетной | | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|---|------------------|---|--|--|
| | | | | палочки. Выполнение эстафетного бега | | |
| 68 | Кроссовый бег до 2000м. | 2 | 22.05. 25.05. | Выполнение специально - беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально - беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специально - беговые упражнения. Бегуткросс на дистанции 2 км |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643120

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026