

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»**

Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024	Утверждаю директор МБОУ «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ» _____ А.Н. Королева Приказ № 40 от 02.09.2024
---	---

**Рабочая программа
по физической культуре для 7 класса, 2 вариант
(по адаптированной основной общеобразовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) 2 вариант**

Учитель: Корешкова В.А..

2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - Программа) составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС О УО (ИН)).

3. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Программа разработана в целях конкретизации содержания ФГОС О УО (ИН) с учётом предметных и личностных связей, учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа предназначена для обучающихся 7 класса с лёгкой УО

Цель программы – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Характеристика учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов

двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Продолжительность учебного года в 7 классе – 34 учебные недели.

Обучение в 7 классе осуществляется по 5-дневной учебной неделе. Количество часов в неделю соответствует максимально допустимой нагрузке при 5-дневной учебной неделе.

Согласно индивидуальному учебному плану обучающегося по АООП для детей с умственной отсталостью (вариант 2) на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 часа в неделю (всего 102 урока в учебный год).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета

- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия

- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – обучающийся, обучающийся – обучающийся, обучающийся – класс, учитель-класс);
- Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- Обращаться за помощью и принимать помощь;
- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия

- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- - Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

Содержание учебного предмета

По разделу «Знания о физической культуре» - История физической культуры – Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Лёгкая атлетика 21 час

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Развитие гибкости, координации движений, силы. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Кроссовая подготовка 21 час

Равномерный бег на развитие выносливости.

Спортивные игры 42 часа

Баскетбол 21 час Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча, ловля и передача двумя руками. Бросок мяча одной рукой с места и в движении. Комбинации основных элементов. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол 21 час Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча двумя руками над собой, приём-передача мяча сверху, снизу. Поддачи мяча. Игра по упрощённым правилам.

Экскурсии по предмету 1

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (нормативы) для обучающихся, относящихся по состоянию здоровья к основной и подготовительной группе здоровья, тестирование (письменные ответы) для обучающихся, относящихся по состоянию здоровья к специальной группам здоровья и освобождённых от физических нагрузок обучающихся.

Календарно-тематическое планирование

	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводный урок. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.
2.	Спринтерский бег.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег с ускорением от 30 до 40 м.
3.	Спринтерский бег.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.
4.	Спринтерский бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5.	Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

6.	Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
7.	Метание малого мяча.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
8.	Прыжок в длину согнув ноги(теория), метание малого мяча.	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
9.	Прыжок в длину согнув ноги(теория), метание малого мяча.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
10.	Прыжок в длину согнув ноги (теория), метание малого мяча.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

		<p>Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
11.	Прыжок в длину согнув ноги(теория), метание малого мяча.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
12.	Бег на средние дистанции.	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>

13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
16.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Т.б. при занятиях баскетболом	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с</p>

		изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
17.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
18.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
19.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
20.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
21.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
22.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
23.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
24.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа-

		ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
25.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
26.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
27.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
28.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
29.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
30.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4 м.

31.	Висы. Строевые упражнения. Т.б. на гимнастике.	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p>
32.	Висы. Строевые упражнения	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>
33.	Висы. Строевые упражнения	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p>
34.	Висы. Строевые упражнения	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;</p>

		из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
35.	Висы. Строевые упражнения	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
36.	Висы. Строевые упражнения	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
37.	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
38.	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
39.	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
40.	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
41.	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
42.	Акробатика.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
43.	Акробатика.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной

		амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
44.	Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
45.	Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
46.	Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
47.	Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
48.	Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
49.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
50.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
51.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
52.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
53.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

		тренировка.
54.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
55.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
56.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
57.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

58.	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку. Т.б. при занятиях волейболом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
59.	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
60.	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
61.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.
62.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи

		снизу двумя руками.
63.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.
64.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.
65.	Прямая нижняя подача мяча.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
66.	Прямая нижняя подача мяча.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
67.	Прямая нижняя подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
68.	Прямая нижняя подача мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
69.	Комбинация из освоенных элементов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
70.	Комбинация из освоенных элементов.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной

		вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
71.	Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
72.	Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
73.	Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
74.	Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
75.	Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
76.	Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.

		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
77.	Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
78.	Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

79.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Т.б. при занятиях баскетболом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
80.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
81.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
82.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
83.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
84.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
85.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Т.б. при кроссовой подготовке.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
87.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
88.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
90.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
91.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

		тренировка.
92.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
93.	Промежуточная аттестация	

94.	Прыжок в высоту(теория), метание малого мяча. Т.б. на лёгкой атлетике.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 7-9 м. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95.	Метание малого мяча.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 7-9 м. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
96.	Метание малого мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с двух шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-11 м. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
97.	Метание малого мяча.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от

		<p>стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 7-9 м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
98.	Метание малого мяча.	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 7-9 м. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
99.	Метание малого мяча.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с двух шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-11 м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
100.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p>
101.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. 30 м.</p>
102.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>