

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Пойловская средняя общеобразовательная школа № 21

Согласовано:

зам. директора по УВР

 Т.М. Анисимова  
«25» августа 2023 г.

Принято

на педсовете

протокол № 1 от  
«31» августа 2023 г.

Утверждаю:

директор школы

 Н.С. Дьяченко  
приказ № 67  
от «31» августа 2023 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАМА ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

(ДЛЯ 5- 6 КЛАССА) ВАРИАНТ 1

с. Пойлово 2023 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Общая физическая подготовка» 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>).

Цель учебного курса «Общая физическая подготовка» – содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, расширении индивидуальных двигательных возможностей.

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;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе внеурочной деятельности);

Рабочая программа по учебному курсу «Общая физическая подготовка » в 5-6 классе определяет следующие задачи:

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

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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 курс «Общая физическая подготовка» относится к предметной области «Физическая культура» и является инвариантной частью учебного плана

## **III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному курсу «Общая физическая подготовка» в 5- 6 классе рассчитана на 17 учебных недель и составляет 34 часов в год (1 час в неделю).

## **IV. ОПИСАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Личностные:**

– уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

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

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на внеурочных занятиях и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

## **V. ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

Обучение по учебному курсу «Общая физическая подготовка» в 5 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 коррекционных занятий применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

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

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

Обучение по учебному курсу «Общая физическая подготовка» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

В процессе проведения коррекционных занятий применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

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

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

### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)	Количество часов	Контрольные работы (количество)
		5 класс		6 класс	
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-	В процессе обучения	-
2	Гимнастика	7	-	7	-
3	Легкая атлетика	10	-	10	-
4	Лыжная подготовка	8	-	8	-
5	Спортивные игры	9	-	9	-
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 5 класс

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Дата план	Дата факт
				Минимальный уровень	Достаточный уровень		
<b>Легкая атлетика–4 часа</b>							
1	Инструктаж по технике безопасности на внеурочных занятиях ОФП Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.  Преодоление полосы препятствий.  Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель		

2	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	<p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	<p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	<p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>		
3	<p>Бег на отрезках до 30 м, 60 метров с низкого старта.</p> <p>Беговые упражнения</p>	1	<p>Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.</p> <p>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Метание мяча на дальность</p>	<p>Осваивают специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз, 60 м. – 1 раз.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность с места</p>	<p>Выполняют специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м, 60 м. -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность</p>		
4	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специально- беговых упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения.	Выполняют специально-беговые упражнения.		

			Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность	Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).  Метание мяча на дальность	Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).  Метание мяча на дальность		
<b>Спортивные игры – 9 часов</b>							
5	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми  Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Освоение простейших правилами игры, правилами судейства,	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Осваивают правила игры  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя		

			наказаниями при нарушениях правил игры.  Подвижная игра на броски и передачи мяча.				
6	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в	Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.  Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя).	Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя		

			движении	Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы			
7	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением</p>	<p>Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками</p>	<p>Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>		

			вперед	от груди в парах с продвижением вперед			
8	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.  Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя		
9	Комбинации из основных элементов техники перемещений и	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния,	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в		

	<p>владении мячом.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p>		<p>с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>процессе учебной игры</p>	<p>процессе учебной игры</p>		
10	<p>Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.</p>	1	<p>Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p>		

			<p>игры.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p>	<p>повторением названий учителем.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)</p>			
11	<p>Стойка волейболиста.</p> <p>Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.</p>	1	<p>Совершенствование основной стойки волейболиста.</p> <p>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя</p>	<p>Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью</p>	<p>Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения</p>		

			руками у стены и в парах	педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)			
12	Нижняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней</p>	<p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>		

				прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы			
13	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Выполнение правил перехода по площадке.  Выполнение игровые 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		
<b>Гимнастика – 7 часов</b>							
14	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.  Изменяют скорость передвижения при	Выполняют строевые команды и действия.  Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление		

			<p>ходьбе/ беге.</p> <p>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления</p>	<p>ходьбе/ беге.</p> <p>Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз</p>	сопротивления		
15	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	<p>Выполнение фигурной маршировки.</p> <p>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног</p>	<p>Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.</p> <p>Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя</p>	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу		

16	Упражнения с гимнастическими	1	Согласование движения палки с движениями	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической	Составляют и демонстрируют комбинацию на		
----	------------------------------	---	--	---	--	--	--

	палками		туловища, ног.  Составление и выполнение комбинации на скамейке	палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	скамейке.  Выполняют упражнения с гимнастической палкой		
17	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.		
18	Опорный прыжок	1	Преодоление нескольких препятствий различными способами	Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)	Преодолевают несколько препятствий		
19	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции		
20	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями.	Выполняют упражнения с гантелями меньшее	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют		

			Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	прыжковые упражнения после инструкции			
<b>Лыжная подготовка – 8 часов</b>								
21	Техника безопасности и правила поведения на коррекционных занятиях лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.  Передвижение скользящим шагом по лыжне.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах			

			Освоение техники одновременного бесшажного хода				
22	Одновременный двухшажный ход	1	<p>Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.</p> <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Освоение техники одновременного двухшажного хода</p>	<p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	<p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>		
23	Поворот махом на месте	1	<p>Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.</p> <p>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом</p>	<p>Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.</p> <p>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности</p>	<p>Выполняют поворот махом на месте на лыжах.</p> <p>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами</p>		

24	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)  Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  торможение лыжами и палками (по возможности)	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами		
25	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении		

				при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	спусков.		
--	--	--	--	---	----------	--	--

26	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)		
27	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах( по возможности)	Играют в игры на лыжах		
28	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади	1	Освоение техники изученных способов передвижения в	Играют в игры на лыжах( по	Играют в игры на лыжах по инструкции		

	в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»		игровой деятельности	возможности)	учителя		
--	---	--	----------------------	--------------	---------	--	--

Легкая атлетика –7 часов							
29	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.		
30	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега		

31	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.</p> <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м</p>	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)</p>	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)</p>		
32	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м, подготовка к тестированию	1	<p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м</p> <p>Выполнение тестирования уровня развития основных</p>	<p>Демонстрируют выполнение тестовых упражнений.</p> <p>Выполняют: бег 30 метров, бег 1000 метров, челночный бег, прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Демонстрируют выполнение тестовых упражнений.</p> <p>Выполняют: бег 30 метров, бег 1000 метров, челночный бег, прыжок в длину с разбега.</p>		

			физических качеств				
33	Промежуточная аттестация - тестирование	1	Выполнение специально-беговых упражнений.  Выполнение тестирования уровня развития основных физических качеств	Демонстрируют выполнение тестовых упражнений. Выполняют: бег 30 метров, бег 1000 метров, челночный бег, прыжок в длину с разбега.	Выполняют тестирования по общей физической подготовке.		
34	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)		

			палочки. Выполнение эстафетного бега	эстафетный бег с этапами до 30 м			
--	--	--	--------------------------------------	----------------------------------	--	--	--

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 6 класс

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Дата план	Дата факт
				Минимальный уровень	Достаточный уровень		
<b>Легкая атлетика–4 часа</b>							
1	Инструктаж по технике безопасности на	1	Беседа о правилах техники безопасности на	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой		

	внеурочных занятиях ОФП Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя		занятиях легкой атлетикой.  Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.  Преодоление полосы препятствий.  Метание мяча в вертикальную цель	легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель	атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель		
2	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.  Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
3	Бег на отрезках до 30 м. ,60 метров с	1	Освоение названий беговых упражнений и	Осваивают специально- беговые упражнения, бегут с	Выполняют специально- беговые упражнения, бегут с		

	низкого старта. Беговые упражнения		последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	ускорением на отрезках до 30 м -1 раз, 60 м. – 1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	ускорением на отрезках до 30 м, 60 м. -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность		
4	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность		
<b>Спортивные игры – 9 часов</b>							
5	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила		

	<p>спортивными играми</p> <p>Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.</p>		<p>требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p> <p>Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.</p> <p>Подвижная игра на броски и передачи мяча.</p>	<p>(с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>игры</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>		
6	<p>Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением</p>	1	<p>Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя</p>	<p>Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют ведение мяча в движении</p>	<p>Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты</p>		

	вперед		<p>руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p> <p>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>	<p>ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы</p>	<p>на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).</p> <p>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя</p>		
7	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без	Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и	Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют		

			<p>мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>		
8	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	<p>Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами.</p> <p>Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация</p>	<p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p> <p>Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя</p>	<p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в</p>		

			<p>элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p>	<p>руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p>	<p>корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p>		
9	<p>Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p>	1	<p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>	<p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>		
10	<p>Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за</p>	1	<p>Беседа по ТБ на занятиях спортивными</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному</p>		

	нарушение игры и судейство.		<p>играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p>	<p>на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)</p>	<p>материалу.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p>		
11	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя	1	<p>Совершенствование основной стойки волейболиста.</p> <p>Выполнение основной стойки в</p>	<p>Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на</p>	<p>Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей</p>		

	руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.		волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения		
12	Нижняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе.  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.		

			<p>стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p>	<p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>		
13	<p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в</p>	1	<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Выполнение правил перехода по площадке.</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).</p> <p>Выполняют переход</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>		

	волейбол		Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)				
<b>Гимнастика – 7 часов</b>								
14	Упражнения на преодоление сопротивления	1	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 падающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления			
15	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу			

			туловища, рук и ног	вперед и идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя			
--	--	--	---------------------	---	--	--	--

16	Упражнения с гимнастическими палками	1	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		
17	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Преодолевают несколько препятствий		
18	Опорный прыжок	1					

19	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции			
20	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции			
<b>Лыжная подготовка – 8 часов</b>								
21	Техника безопасности и правила поведения на коррекционных занятиях лыжной подготовкой Совершенствование	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения			

	одновременного бесшажного хода		<p>Выполнение строевых действий с лыжами.</p> <p>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.</p> <p>Передвижение скользящим шагом по лыжне.</p> <p>Освоение техники одновременного бесшажного хода</p>	<p>технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	<p>строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>		
22	Одновременный двухшажный ход	1	<p>Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.</p> <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Освоение техники одновременного</p>	<p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на</p>	<p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на</p>		

			двухшажного хода	лыжах	лыжах		
23	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.  Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами		

24	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)  Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  торможение лыжами и палками (по возможности)	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами		
25	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении		

				при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке	спусков.		
--	--	--	--	---	----------	--	--

26	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)		
27	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах( по возможности)	Играют в игры на лыжах		
28	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади	1	Освоение техники изученных способов передвижения в	Играют в игры на лыжах( по	Играют в игры на лыжах по инструкции		

	в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»		игровой деятельности	возможности)	учителя		
--	---	--	----------------------	--------------	---------	--	--

Легкая атлетика –7 часов							
29	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.		
30	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега		

31	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.</p> <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м</p>	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)</p>	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)</p>		
32	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м, подготовка к тестированию	1	<p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м</p> <p>Выполнение тестирования уровня развития основных</p>	<p>Демонстрируют выполнение тестовых упражнений.</p> <p>Выполняют: бег 30 метров, бег 1000 метров, челночный бег, прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Демонстрируют выполнение тестовых упражнений.</p> <p>Выполняют: бег 30 метров, бег 1000 метров, челночный бег, прыжок в длину с разбега.</p>		

			физических качеств				
33	Промежуточная аттестация - тестирование	1	Выполнение специально-беговых упражнений.  Выполнение тестирования уровня развития основных физических качеств	Демонстрируют выполнение тестовых упражнений. Выполняют: бег 30 метров, бег 1000 метров, челночный бег, прыжок в длину с разбега.	Выполняют тестирования по общей физической подготовке.		
34	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)		

			палочки. Выполнение эстафетного бега	эстафетный бег с этапами до 30 м			
--	--	--	--------------------------------------	----------------------------------	--	--	--