**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌Министерство образования Саратовской области**

**Ершовский муниципальный район**

**МОУ "СОШ № 1 г. Ершова"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании ШМО  учителей физической культуры , ОБЖ  Протокол от 30.08.2023г. № 6 | **ПРИНЯТА**  Педсоветом Протокол  от 31.08.2023г. №15 | **УТВЕРЖДЕНА**  в составе АООП ООО приказом по школе  от 31.08.2023г. №181. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 6 класса**

**вариант 1**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

​

**г. Ершов** **2023‌**​

**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

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 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, 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, 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 6 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.

**Учёт рабочей программы воспитания.**

Реализация воспитательного потенциала уроков осуществляется через:

- учёт целевых ориентиров результатов воспитания в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы –стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу и традициям МОУ «СОШ №1 г.Ершова», установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 6 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 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 предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Личностные результаты:

- 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

## Уровни достижения предметных результатов

## по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 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:

− 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;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Система оценки достижения обучающимися

## с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету

## «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

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

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

## Критерии оценки предметных результатов

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

− несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

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

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

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

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

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

Тесты для обучающихся в 6 классе

− бег 60м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из 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 (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

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

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

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

*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.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. 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.

**Содержание разделов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика | 14 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |  |
| 5 | Спортивные игры | 18 |  |
|  | **Итого:** | **68** |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники | 1 | Беседа о правилах техники | Слушают инструктаж о | Слушают инструктаж о |
|  | безопасности на уроках |  | безопасности на занятиях | правилах поведения на | правилах поведения на |
|  | легкой атлетики. Ходьба |  | легкой атлетикой. | уроках легкой атлетики. | уроках легкой атлетики. |
|  | в различном темпе с |  | Выполнение упражнений в | Выполняют ходьбу с | Выполняют ходьбу с |
|  | выполнением заданий |  | ходьбе в определенном | заданиями по инструкции | заданиями. |
|  | учителя |  | темпе с выполнением | учителя. | Выполняют бег с |
|  |  |  | заданий. | Выполняют бег с | преодолением препятствий |
|  |  |  | Преодоление полосы | преодолением препятствий | (высота 30-40 см). |
|  |  |  | препятствий. | (высота 10-30 см). | Выполняют метание мяча в |
|  |  |  | Метание мяча в | Выполняют метание мяча в | вертикальную цель |
|  |  |  | вертикальную цель | вертикальную цель |  |
| 2 | Значение ходьбы для | 1 | Определение оптимального | Просматривают | Просматривают презентацию |
|  | укрепления здоровья |  | двигательного режима для | презентацию «Значение | «Значение ходьбы для |
|  | человека. |  | своего возраста, его виды. | ходьбы для укрепления | укрепления здоровья |
|  | Продолжительная ходьба |  | Выполнение | здоровья человека». Идут | человека». Идут |
|  | 10-15 мин в различном |  | продолжительной ходьбы в | продолжительной ходьбой | продолжительной ходьбой |
|  | темпе |  | различном темпе, сохраняя | 10 мин. | 15 мин. |
|  |  |  | правильное положение тела | Выполняют метание мяча в | Выполняют метание мяча в |
|  |  |  | в движении. | вертикальную цель. | вертикальную цель. |
|  |  |  | Метание мяча в | Выполняют прыжки через | Выполняют прыжки через |
|  |  |  | вертикальную цель. | скакалку на месте в | скакалку на месте в |
|  |  |  |  | равномерном темпе | равномерном темпе |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | согласовывая движения рук и туловища |  |  |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона,  переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча,  согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают  набивной мяч из различных исходных положений (  весом 1 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают  набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) |
| 8 | 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 |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.  Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков,  правила судейства предупреждение травматизма. | 1 | Беседа по технике  безопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом,  права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Освоение простейших  правилами игры, правилами | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Подвижная игра на броски и передачи мяча. |  |  |
| 10 | Стойка баскетболиста.  Передача мяча двумя  руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение меча 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 движении | 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). Ведут  мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец  выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют стойку  баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в  парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с  обводкой условных противников. | Выполняют технику ведения мяча после  неоднократного показа  учителем и ориентируюсь образец выполнения  обучающимися более сильной группы. | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.  Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение передачи 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 | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | 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, демонстрирование 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 |
| 13 | Комбинации из  основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по  упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и  расстояния.  Выполняют ведение мяча с 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и  судейство. | 1 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах  закаливания организма.  Осваивают простейшие  правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при  нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный  план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Осваивают простейшие  правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным  повторением названий учителем.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Осваивают простейшие  правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |
| 15 | Стойка волейболиста.  Перемещения на  площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после  перемещения. | 1 | Совершенствование основной стойки  волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в  волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа  учителя, ориентируясь на 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 | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют  упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | (взаимодействие с партнером) |  |
| 16 | Нижняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи.  Определяют способы  подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой  подачи по неоднократной инструкции и показу  учителя. Выполнение нижней прямой подачи по  инструкции учителя и ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи.  Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники нижней прямой подачи по  инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | 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 щадящий  счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в  равномерном темпе на двух ногах произвольным  способом |  |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом  (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в  пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 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  щадящий 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 |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в  пространстве | 1 | 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 | 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 | 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 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 |
| 26 | 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 |
| 27 | Опорный прыжок | 1 |
| 28 | Упражнения для формирования  правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на  расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув 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 | 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 | 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 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без  предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с  предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество  повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Прыгают в длину с места на заданное расстояние без  предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития  пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 1 |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | |
| 33 | Техника безопасности и правила поведения на уроках 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. | Смотрят показ с  объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.  Совершенствуют технику выполнения строевых  команд и приемов. | Смотрят показ с  объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.  Совершенствуют технику выполнения строевых  команд и приемов. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Беседа о технике  безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.  Передвижение скользящим шагом по лыжне.  Освоение техники одновременного  бесшажного хода | Смотрят показ с  объяснением техники одновременного  бесшажного хода и  выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с  объяснением техники  одновременного бесшажного хода и выполняют  передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Закрепление способа передвижения  попеременным  двухшажным ходом на лыжах.  Передвижение одновременным  бесшажным ходом. Освоение техники одновременного  двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного  бесшажного ходом.  Смотрят показ с  объяснением техники одновременного  двухшажного хода и  выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются  попеременным двухшажным и одновременного  бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного  двухшажного хода и  выполняют передвижение на лыжах |
| 35 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 36 | 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 |
| 37 | Поворот махом на месте | 1 |
| 38 | Комбинированное  торможение лыжами и палками | 1 | Освоение способа  торможения на лыжах. Передвижение | Смотрят показ с объяснение техники  выполнения торможения. | Смотрят показ с объяснение техники выполнения  торможения. Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Комбинированное  торможение лыжами и палками | 1 | попеременным и одновременным  двухшажным ходом | Осваивают  комбинированное  торможение лыжами и палками (по возможности)  Передвигаются попеременным и одновременным  бесшажным ходом по возможности  торможение лыжами и палками (по возможности) | комбинированное  торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 40 | 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 при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют  комбинированное  торможение лыжами и  палками. Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное  передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на  комбинированное  торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают  комбинированное  торможение лыжами и  палками (по возможности).  Передвигаются в быстром  темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняют  комбинированное  торможение лыжами и палками. Передвигаются в  быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | Повторное  передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 |
| 43 | Повторное  передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по  инструкции и показа | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Повторное  передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление  изученной техники подъема | учителя. Проходят на  скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 45 | 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 |
| 46 | Игры на лыжах :  «Переставь флажок»,  «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов  передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км |
| 48 | Прохождение на лыжах  за урок от 1,5 км | 1 |
| **Спортивные игры - 8 часов** | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.  Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивными  играми.  Жонглирование теннисным мячом, выполнение  отбивания мяча стороной ракетки, передвижение,  выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный  план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Выполняют прием и  передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.  Дифференцируют  разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Выполняют прием и  передачу мяча теннисной  ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи.  Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  Дифференцируют  разновидности подач(по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют  разновидности подач |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и  дальше от него | 1 | Повторение техники отбивания мяча.  Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по  возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.  Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают  видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с  помощью учителя.  Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают  видеоматериал по теме  «Правила соревнований по настольному теннису».  Играют в одиночные игры |
| 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой  подачи по неоднократной инструкции и показу  учителя. Выполнение нижней прямой подачи по  инструкции учителя и | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по  инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из более сильной группы |  |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками  после перемещений | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и  снизу двумя руками после перемещений | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | Выполняют прием и  передача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют прием и  передача мяча над собой сверху и снизу |
| 56 | 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.  Закрепление 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 |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на скорость до 60 м | 1 | 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 в пол 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 пол на 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 |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют  кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют  кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | 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.  Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов  разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют  прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | 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 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного  разбега по коридору 10 м | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 64 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном  темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | 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 |
| 66 | Эстафета 4\*60 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют  выполнение специально- беговых упражнений.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 67 | Эстафета 4\*60 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют  выполнение специально- беговых упражнений.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 68 | Эстафета 4\*60 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют  выполнение специально- беговых упражнений.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды  испытаний (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 10,8 и  больше | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и  больше | 13,5-  13,0 | 12,9/12,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения,  лёжа на спине (количество раз  за 1м.) | 22/18 | 25/20 | 30/25 | 16/10 | 24/15 | 28/20 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 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