

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

учителей начальной школы

 Ласкина Т.В.

протокол № 1 от «31» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Волкова И.В.

УТВЕРЖЕНО

И. Директора МКОУ СОШ № 16

Кудашкина О.В.

Приказ № 311 от 31 августа 2024 г.



**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ИАРП)**

ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ
учащейся 7 класса Бочарниковой Людмилы, осваивающей

адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) по ИУП (обучение на дому)

в соответствии с ФАООП ОУ

по учебному предмету «Физическая культура»,

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/
«Физическая культура».

/наименование предметной области в соответствии с УП/
_____.

Этап обучения (класс) – 7 класс, основное общее образование.

ФАООП УО (ИН) (Вариант 1)

Учебный год - 2024

Количество часов: всего в год - 102 часа/на период с 02.09.2024г. по 25.05.2025г.

в неделю - 3 час

Учитель ИО - Збукарева Наталия Викторовна

Квалификационная категория - СЗД

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности

по должности - «учитель»

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

Учебник : Физическая культура. 5-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

– воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

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

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

- развитие 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 в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

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

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов По учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных преимущественно на 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 инвентарем 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать совместно 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
сумственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей
программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 7 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 7 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 не намного 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 7 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 в начале учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися 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 и развития физических качеств у
обучающихся 7 класса*

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60м.(сек.)	9,8и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине(количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8

5	Наклон вперед из и.п.стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бегна 500м	Без учета времени					

I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2	Гимнастика	33	-
3	Легкая атлетика	46	-
4	Спортивные игры	23	-
	Итого:	102	

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика – 24 часа					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.
2	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».
4	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
5	Медленный бег с равномерной скоростью	1	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. 1 Выполняют бег	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью
6	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжков в высоту с разбега способом	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

			«перешагивание»	«перешагивание»	
7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	Выполнение ходьбы поочередными выталкиваниями вверх правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через скакалку на месте с постепенным увеличением темпа.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют прыжки через скакалку на месте в различном темпе
8	Прыжки через скакалку продвигаясь вперед произвольно	1	Выполнение ходьбы поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через скакалку с продвижением вперед	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют прыжки через скакалку продвигаясь вперед	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют прыжки через скакалку с продвижением вперед
9	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30 м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие.	Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и прыгают с препятствия до 50 см.	Выполняют бег на отрезке 30 м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.
10	Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий	1	Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с разбега
11	Бег на отрезке 30 м	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м
12	Бег на отрезке 60 м	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60 м.	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м - 1 раз	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м - 2-3 раза
13	Беговые упражнения	1			

14	Метание малого мяча на дальность	1	Выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют ходьбу колонной по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча снизу	Выполняют ходьбу колонной по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча из различных исходных положений
15	Метание малого мяча на дальность	1	Выполнение бега 60 м с ускорением на время. Выполнение броска малого мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность		
16	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением на время.	Выполняют ходьбу колонной по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу колонной по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений
17	Метание набивного мяча (2-3 кг) из-за головы	1	Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища		
18	Метание набивного мяча (2-3 кг) через голову	1	Метание мяча на дальность		
19	Бег на короткую дистанцию (60 м) с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт.	Выполняют ходьбу колонной по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.
20	Бег на короткую дистанцию (60 м)	1	Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.	Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.	Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м
21	Бег на короткую дистанцию (80 м) с низкого старта	1	Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	
22	Бег на короткую дистанцию (80 м)	1			
23	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений.	Выполняют ходьбу колонной по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу колонной по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
24	Кроссовый бег до 1 км	1	Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяча на дальность	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяча на дальность

Спортивные игры – 23 часа

25	Передача мяча двумя руками от груди	1	Выполнение стойки баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются 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	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом спяtkи на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются 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
26	Передача мяча двумя руками от груди в парах	1			
27	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1			
28	Стойка баскетболиста	1	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.	Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках	Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).
29	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
30	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении	1			
31	Ведение мяча в движении по прямой	1			
32	Ведение мяча	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
33	Ведение мяча с обводкой	1			

	препятствий		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 передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
34	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			
35	Ведение мяча с изменением направления шагом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
36	Ведение мяча с изменением направления бегом	1			
37	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.	1	Выполнение передачи мяча двумя одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
38	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.	1			
39	Эстафеты элементами баскетбола	1			
40	Броски мяча в корзину в движении от груди.	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
41	Броски мяча в корзину в движении от груди.	1			
42	Подбирание отскокившего от щита мяча	1			
43	Подбирание отскокившего от щита мяча	1			

44	Комбинации из основных элементов техники перемещений	1	Выполнение упражнений снабивными 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 ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения снабивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
45	Комбинации из основных элементов техники владения мячом.	1			
46	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
47	Учебная игра в баскетбол	1			
Гимнастика – 33 часа					
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях гимнастики.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики.
49	Перестроение из колонны по одному в колонну под 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 шадющий счет. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
50	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют строевые действия под шадющий счет. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну под два, по три на месте.
51	Упражнения на равновесие	1	Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом

				равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	
52	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньше количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления
53	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со скалкой в различных исходных положениях, прыжки через скалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой меньше количество раз. Прыгают через скалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой. Прыгают через скалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
54	Упражнения на укрепление мышц туловища	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
55	Упражнения на укрепление мышц рук	1			
56	Упражнения на укрепление мышц ног	1			
57	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	Выполнение составления и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.
58	Упражнения с большими обручами	1	Выполнение составления и выполнение комбинации с большими обручами	Выполняют доступные упражнения с большими обручами	Выполняют и демонстрируют комбинацию с большими обручами
59	Упражнения со скалками	1	Выполнение упражнений со скалкой. Выполнение прыжковых	Выполняют упражнения со скалкой после обучающей	Выполняют упражнения со скалкой по показу и инструкции учителя.

			упражнений точностью прыжка	помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
60	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранения равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, 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
61	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 гимнастической палкой
62	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнувшись 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 ног врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
63	Опорный прыжок	1			
64	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.	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 ног 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.
65	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение прыжка согнувшись через козла, коня в ширину.		
66	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
67	Упражнения со скакалками	1			
68	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
69	Упражнения с гантелями	1			
70	Упражнения для	1	Выполнение построения в колонну по	Выполняют построение в колонну	Выполняют построение в колонну по два,

	развития пространственно-временной дифференцировки точности движений		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	под 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	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
71	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений	1		Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	меньшее количество повторений
72	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ногу на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
73	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1			
74	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево	1	Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке с изменением направления	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание вверх, вниз, вправо, влево. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание вверх, вниз, вправо, влево. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
75	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°	1	Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

76	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°	1			
77	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют подлезание под препятствия высотой 40 см	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в подлезании под препятствие. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в подлезании. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
78	Прыжки на скакалке, на одной ноге	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через скакалку	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют прыжки через скакалку	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют прыжки через скакалку
79	Прыжки на скакалке над двух	1			
80	Прыжки на скакалке с продвижением	1			

Легкая атлетика – 22 часа

81	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.
82	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча вполна дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча вполна	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча вполна

				дальностьотскока	дальностьотскока
83	Бег на среднюю дистанцию(400м)	1	Выполнениеходьбынаотрезкахот100 до 200 м. Выполнениебеганасреднюю дистанцию. Выполнениеметаниямалогомячана дальность с места (коридор 10 м)	Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Проходятотрезкиот100до200м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальностьсместа(коридор10м)	Выполняюткомплексобщеразвивающих упражнений.Проходятотрезкиот100до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальностьс3шаговразбега(коридор10м)
84	Прыжоквдлинус полного разбега	1	Выполнениебегаб0мсускорениемина время.	Выполняюткомплекс общеразвивающихупражнений. Бегутб0мсускорениемина время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шаговразбега.Выполняютметание на дальность из-за головы через плечос4-6 шаговразбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняютпрыжоквдлинусполного разбега. Выполняютметаниена дальностьиз-заголовычерезплечос4-6 шагов разбега
85	Прыжоквдлинус полного разбега	1	Выполнениеупражненийвподборе разбега для прыжков в длину. Выполнениеметанияна дальностьиз-заголовычерезплечос4-6 шагов разбега		
86	Толканиенабивного мячавесомдо2-3кг сместанадальность	1	Выполнениеупражненийвподборе разбега для прыжков в длину. Толканиенабивногомячанадальность	Выполняютпрыжоквдлинус3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкаютнабивноймячменьшее количество раз	Выполняютпрыжоквдлинусполного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толканиянабивногомячавесомдо2кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
87	Метаниетеннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору10м	1	Выполнениебега на дистанции40м(3-браз)заурок,наб0м – 3 раза. Выполнениеупражненийвподборе разбега для прыжков в длину.	Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м(2-4раза)заурок,наб0м–1раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняютметаниемалогомяча на дальностьсместа(коридор10 м)	Выполняюткомплексобщеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции40м(3-браз)заурок,наб0м– 3 раза. Выполняютпрыжоквдлинусполного разбега.Выполняютметаниемалогомяча на дальностьсполногоразбега(коридор10 м)
88	Метаниетеннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Метаниетеннисногомячанадальностьс полного разбега по коридору 10 м		
89	Ходьбанаскорость 15-20мин.в различномтемпе с изменением шага	1	Ходьбанаскорость15-20мин.в различномтемпесизменениемшага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Выполняюткомплекс общеразвивающихупражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различномтемпесизменением шага.Осваиваютметаниемалого мячанадальностьсместа(коридор 10 м)	Выполняюткомплексобщеразвивающих упражнений.Идутна скорость15-20мин. в различном темпе с изменением шага Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
90	Ходьбанаскорость 15-20 мин. в	1			

	различно темп с изменением шага				
91	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег этапами до 30 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
92	Эстафета 4*60 м	1			
93	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высоким стартом, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высоким стартом после инструкции и показу учителя
94	Высокий старт 30 м	1			
95	Высокий старт 60 м	1			
96	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы в медленном быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.	Выполняют ходьбу в медленном быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчок одной или двумя ногами с места.	Выполняют ходьбу в медленном быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показу учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
97	Прыжок в длину с места	1			
98	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание над двух ногами через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
99	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1			
100	Медленный бег до	1	Выполнение различных видов ходьбы	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды ходьбы

	1-2мин		колонне.Выполнениеобщеразвивающих упражнений с малыми мячами.	ходьбывколоннепопоказу учителя. Выполняют упражнениямалымимячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередованиисходьбой	указаниюучителя.Выполняют упражнениямалымимячамипопоказу учителя. Выполняютмедленный бег
101	Медленныйбегдо 1- 2 мин	1			
102	Кроссовыйбегдо 2000 м	1	Выполнениеспециальныхбеговых упражнений. Закреплениетактикибеганадлинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальныхбеговыхупражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняютспециальные беговыеупражнения.Бегуткроссна дистанции 2 км