**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1 п. Смидович»**

 « РАССМОТРЕННО» « СОГЛАСОВАННО» «УТВЕРЖДАЮ»

 Руководитель ШМО Зам.директора по УР Директор МБОУ СОШ №3

 \_\_\_\_\_\_\_\_Москаленко А.В. Липатникова Т.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Иванченко Л.И.

 Протокол №\_1\_\_\_от Протокол № \_\_\_от Приказ №\_\_\_\_\_от----28.0.8.2023 г.-------------

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2023г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

 Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

на 2023-2024учебный год

для 5 класса

 Составитель: Приходько М.Ю. (занимаемая должность)

2023-2024 учебный год

**Содержание программы**

 Рабочая программа по физкультуре в 5-9 классе составлена на основе государственной учебной программы

 специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.М. Мозговой. - Москва, Владос, 2015год.

 Программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов коррекционной школы VIII вида является продолжением программы подготовительных, 1 – 4х классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11 – 16 лет.

Образовательная область «Физкультура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

 Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Учебный предмет «Физкультура» является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физкультура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и деятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

 В программе под редакцией В.М. Мозговой предусмотрены следующие виды программного материала: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища; танцевальные упражнения; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений. Эти разделы программного материала включены в виде обязательных компонентов деятельности на уроках по предусмотренным в программе разделов спортивных дисциплин.

 Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

 Цель обучения образовательной области «Физкультура» - формирование физической культуры личности школьника посредствам овладения основами физкультурной деятельности.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования как учителя – предметника вижу в сочетании уважения личности ребенка и учета уровня его физического развития и физической подготовки, требовании от детей больше самостоятельности, активности, дисциплинированности и взаимопомощи при постоянном контроле учителя. На всех уроках развиваются такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. В программу В.М. Мозговой включены следующие разделы*:* ***гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры – подвижные, спортивные игры лыжная подготовка, плавание,*** но последний вид программного материала – плавание – в данную рабочую программу не включен, так как нет условий.

 На занятиях обращается внимание на рекомендации врача при индивидуальном подборе физической нагрузки и возможности обучающегося.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

 По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по таким видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения «сидя ноги врозь».

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов использую по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

 Успеваемость по предмету «Физкультура» в 5-9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

 **Учащиеся, оканчивающие школу должны знать/понимать:**

* Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* Способы закаливания организма и основные приемы само - массажа;

**Уметь:**

* Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* Осуществлять судейство школьных соревнований одному из базовых видов спорта;

 Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
* Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Распределение учебного материала**

По учебному плану на предмет «Физкультура» в 5-м классе отводится 3 часа в неделю:

 количество учебных недель: 5 — 35;

Количество часов в год: 5 классы — 105 часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** |  **Виды упражнений, количество часов** | **Всего часов** |
|  |  **Гимнастика, акробатика** |  **Легкая атлетика** | **Спортивные игры** |  **Лыжная подготовка** |  **Коньки** |  |
|  **5** |  **21** |  **30** |  **24** |  **18** |  **12** |  **105** |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения урока | Тема урока | Кол – во часов | Содержание | Характеристика УУД | Контроль |
| 1 |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики. Человек занимается физкультурой | Знать : ТБ в легкой атлетикеЗнать: фазы прыжка с разбега.  |  |
| 2 |  | Ходьба с речевкой и песней | 1 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. | Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе до мин, бегать на время 60м; выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега |  |
|  |
| 3 |  | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра | 1 | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. |  Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе до мин, бегать на время 60м; выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега |  |
| 4 |  | Медленный бег в равномерном темпе до 4мин. | 1 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор  | Уметь: выполнять метание мяча |  |
| 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых  | Знать: правила ТБ в беге |  |
| 5 |  | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе | 1 | Бег с преодолением малых репятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу). | Знать: правила ТБ в беге |  |
| Знать: правила ТБ в беге | Контроль Бег 60 м |
| 6 |  | Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта | 1 |  |
| 7 |  | Эстафетный бег 60м. | 1 |  | Знать: правила ТБ в беге |  |
| 8 |  | Прыжки через скакалку,продвигаясь вперед произвольно | 1 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь впередпроизвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе  |  |  |
|  | Уметь: выполнять прыжки через скакалку, в длину | Контроль Прыжок в длину |
|  | ноги.  |  |  |
| 9 |  | Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи | 1 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание» | Уметь: выполнять прыжки в длину |  |
| 10 |  | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги | 1 | Прыжки в длину на результат | Уметь: выполнять прыжки в длину |  |
| 11 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 1 | Прыжки в длину на результат | Уметь: выполнять прыжки в длину |  |
| 12 |  | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега | 1 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель | Уметь: выполнять метание теннисного мяча | Контроль: метание мяча в цель |
| 13 |  | Метание мяча в вертикальную цель | 1 | Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой. | Уметь: выполнять метание теннисного мяча в цель, метание набивного мяча |  |
| 14 |  | Метание мяча в движущуюся цель | 1 | Метание мяча в движущую цель | Уметь: выполнять метание теннисного мяча |  |
| 15 |  | Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой | 1 |  | Уметь: выполнять метание набивного мяча |  |
| 16 |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу | Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.  |  |
| 17 |  | Основная стойка | 1 | Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад.  | Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч |  |
| 18 |  | Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад | 1 | То же самое с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте | Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч |  |
| 19 |  | Передвижение с ударами мяча о пол | 1 | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте | Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч |  |
|  |  |  |  |
| 20 21 |  | Ведение мяча на месте и в движении. | 2 |
|  |  | Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч |  |
| 22 23 24 |  | Остановка по сигналу учителя | 3 |  | Уметь: выполнять ведение мяча с остановкой по сигналу |  |
| 25 26 27 |  | Ловля и передача мяча на месте двумя руками | 3 | Ловля и передача мяча | Умет: выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками |  |
| 28 |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки | Знать: правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.  |  |
| 29 |  | Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече | 1 | Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим  |  Уметь: оординировать движение рук и ног при ходьбе на лыжах;  |  |
| 30 31 |  | Повороты на лыжах вокруг носков лыж | 2 | шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону  | Уметь :бежать на лыжах в быстром темпе на отрезках 40 – 60м: |  |
| 32 33 34 |  | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне | 3 | наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до  | Уметь :бежать на лыжах в быстром темпе на трезках 40 – 60м: проходить дистанцию до 1км. на время |  |
| 35 36 37 |  | Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке | 3 | 1км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км. | Уметь :бежать на лыжах в быстром темпе на дистанциях, реагировать на сигнал |  |
| 38 39 40 |  | Подъем по склону наискосьи прямо «лесенкой» | 3 | Подъем по склону | Уметь: выполнять спуск и подъем |  |
| 41 42 |  | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км | 2 | Передвижение на лыжах на отрезке до 1 км | Знать: ТБ на лыжах в передвижениях |  |
| 43 44 |  | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м | 2 | Передвижение на лыжах на отрезке до 40-60 м | Знать: ТБ на лыжах в передвижениях |  |
| 45 |  | Передвижение на лыжах до 1км | 1 |  | Знать: ТБ на лыжах в передвижениях |  |
| 46 |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся на занятиях | Знать: правила ухода за ботинками и коньками ; как избежать травматизма при катании на коньках.  |  |
| 47 48 49 |  | Повороты на месте; направо, налево, кругом | 3 | Повороты на месте; направо, налево, кругом.  |
|  |
| 50 51 52 |  | Торможение «полуплугом», «плугом», | 3 | Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100м на время | Уметь: выполнять тормозить «полуплугом», «плугом», |
| 53 54 55 56 |  | Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. | 4 | Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100м на время | Уметь: выполнять тормозить «полуплугом», «плугом»,  |  |
| 57 |  | Бег на коньках до 100м на время | 1 | Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100м на время | Уметь: выполнять тормозить «полуплугом», «плугом», |  |
| 58 |  | Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики | 1 | Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. | Знать: правила поведения при выполнении строевых |  |
|  команд, гигиены после занятий |  |
| 59 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) | 1 | Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе.  | Уметь: выполнять перестроение |  |
| 60 |  | Ходьба в обход с поворотами на углах | 1 | Повороты на лево, направо кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение) | Уметь: выполнять перестроение и команды: «Налево!», Направо!».  |  |
| 61 |  | Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью | 1 | С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.  | «Уметь: выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!» |  |
| 62 |  | Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); | 1 | . Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки.  |  Уметь:правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги |  |
| 63 |  | Броски мяча о стену и ловля его после отскока | 1 | Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами. Приседание с обручем в руках | Уметь: правильно выполнять упражнения с гимнастической палкой |  |
|  |  |  |
| 64 |  | Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча | 1 | Приседание с обручем в руках, двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча  | Уметь: выполнять равновесие на наклонной плоскости;  |  |
| 65 |  | Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке | 1 | в верх (правой, левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2кг). Передача мяча с лева направо стоя в кругу. Подбрасывание мяча в верх и ловля его. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё. | Уметь: выбирать рациональные способы преодоления репятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза | Контрольотжим |
| 66 |  | Прогибание туловища, стоя спиной к стене, держась за рейку руками на высоте головы, плеч | 1 | Наклон вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклон влево, вправо, стоя боком к стене и держась за рейку правой – левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стене, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса | Уметь: выполнять упражнения на гимнастической стенке |  |
| 67 68 |  | Кувырок вперед и назад из положения упор присев | 2 | Кувырок вперед и назад из положения упор присев: «мост» из положения лежа на спине | Знать: ТБ в кувырках |  |
| 69 |  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине | 1 | Упражнение»мост» | Знать ТБ в упражнение мост |  |
| 70 |  | Вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке | 1 | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки; смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно | Уметь: выполнять висы и подтягивание на высокой перекладине |  |
| 71 |  | Смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке | 1 | Подтягивание на высокой перекладине | Уметь: выполнять висы и подтягивание на высокой перекладине |  |
| 72 |  | Вис на канате с захватом его ногами  | 1 |  | Уметь: выполнять висы и подтягивание на высокой перекладине |  |
| 73 |  | Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата | 1 | Передача набивного мяча весом до 2кг. в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 – 3 набивных мячей весом до 6кг. на расстояние до 20м. переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками) | Уметь: выполнять висы и подтягивание на высокой перекладине |  |
| 74 |  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45\* | 1 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способов лазания в процессе выполнения. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке по углом 45\*. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты (до 1м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема. до 3м (девочки), 4м (мальчики) | Уметь: выполнять лазание по гимнастической скамейке |  |
| 75 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево.  | Уметь: выполнять лазание по гимнастической скамейке |  |
| 76 |  | Расхождение при встрече поворотом. | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20 – 30см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустится на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1 – 2 ранее изученных упражнения 3 – 4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка ). Расхождение при встрече поворотом. | Уметь: выполнять лазание по гимнастической скамейке |  |
| 77 78 |  | Расхождение при встрече поворотом. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях | 2 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упорприсев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь | Уметь : выполнять прыжок через гимнастического козла.Знать: ТБ |  |
| 79 |  | Инструктаж по правилам ТБ на уроках по волейболу | 1 | Инструктаж по правилам ТБ на уроках по волейболу | Знать: расстановку игроков на площадке, правило перехода играющих.  |  |
| 80 81 82 |  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | 3 | Ознакомление с правилами , расстановка игроков на площадке.  |  Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса |  |
|  |
| 83 84 |  | Ловля мяча над головой | 2 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу,  | Уметь: выполнять технически правильно подачу и ловлю мяча |
| 85 86 |  | Подача мяча двумя руками снизу | 2 | Боковая подача; розыгрыш мяча в три паса.  | Уметь: выполнять боковую подачу мяча |  |
| 87 88 |  | Боковая подача | 2 | Боковая подача; розыгрыш мяча в три паса | Уметь: выполнять боковую подачу мяча |  |
|  | Учебная игра | Знать : ТБ в игре |  |
| 89 90 |  | Розыгрыш мяча в три паса | 2 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 91 |  | Ходьба с речевкой и песней | 1 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с  | Знать: фазы прыжка с разбега. Уметь: выполнять  |
| 92 |  | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра | 1 |
| высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. | разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе до 4мин, бегать на время 60м; выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в  |  |
|  |
| 93 |  | Медленный бег в равномерном темпе до 4мин. | 1 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см).  | высоту способом «перешагивание» с шагов разбега |
| 94 |  | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе | 1 | Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу). | Уметь: выполнять бег в разном темпе | Контроль бег 60 м |
| 95 |  | Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта | 1 | Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу). | Уметь: выполнять бег в разном темпе |  |
| 96 |  | Эстафетный бег 60м. | 1 | Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу). | Уметь: выполнять бег в разном темпе |  |
| 97 |  | Прыжки через скакалку,продвигаясь вперед произвольно | 1 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.  | Уметь: выполнять прыжок через скакалку |  |
| 98 |  | Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи | 1 |  Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед роизвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние  | Уметь: выполнять прыжок через скакалку | Контроль: прыжок с места |
|  |  |  |
| 99 |  | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги | 1 | 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе  |  |
| ноги. Прыжки в длину способом «согнув  | Уметь: выполнять прыжок через скакалку и длину |  |
| 100 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 | ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание» | Уметь выполнять: прыжок в высоту |  |
| 101 |  | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока | 1 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с  | Уметь : выполнять метание мяча на дальность | Контроль Метание мяча  |
| 102 |  | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 | 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.  | Уметь : выполнять метание мяча на дальность |  |
| 103 |  | Метание мяча в вертикальную цель | 1 | Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой. | Уметь : выполнять метание мяча на дальность |  |
| 104 |  | Метание мяча в движущуюся цель | 1 | Метание мяча в цель | Уметь : выполнять метание мяча на дальность, в цель |  |
| 105 |  | Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой | 1 | Бросок набивного мяча  |  |  |