

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя
Советского Союза Владимира Даниловича Солонченко»**

**«Утверждаю»
Директор МБОУ «
Чернореченская СОШ № 2
им.В.Д. Солонченко »:
Воронович Н.В.**

**Приказ № 275 от «31» августа
2023г.**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета « Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 7 класса**

п. Новочернореченский 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физкультуре является частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) .

1.1. Краткая психолого-педагогическая характеристика класса (обучающихся)

В 7 классе МБОУ «Чернореченская СОШ №2 им.В.Д.Солонченко» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» обучающихся с умеренной умственной отсталостью .К характерным особенностям обучающихся с умеренной умственной отсталостью относятся:

- Замедленное по темпу мышление. Сильно затруднена переключаемость с одного вида деятельности на другой. Произвольное внимание слабо выражено. Внимание отличается плохой фиксированностью на объекте, легко рассеивается. Недостаточны процессы запоминания и воспитания.
- Не развитая эмоционально-волевая сфера. Эмоции однообразны, мало дифференцированы, оттенки переживаний либо очень бедны, либо отсутствуют. Эмоциональные реакции в основном наблюдаются на раздражители, которые непосредственно воздействуют на ребенка, инициатива и самостоятельность отсутствуют.
- Дефицит любознательности, необходимость потребности в новых впечатлениях, бедность кругозора.
- В силу своих психофизических возможностей у обучающихся преобладает игровая мотивация над учебной.

Программа по адаптивной физкультуре для обучающихся 7 класс с умеренной умственной отсталостью учитывают особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальной адаптации контингента.

1.2. Планируемые результаты освоения предмета учебного плана АООП - минимальный и достаточный, личностные результаты

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Планируемые результаты освоение предметов учебного плана АООП

Класс	Предметные результаты		Личностные результаты
	Минимальный уровень условия программы	Достаточный уровень усвоение программы	
5 класс	<p>1) Воспитание собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <p>-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p> <p>2)Соотношение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:</p>	<p>1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <p>- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p> <p>2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость,</p>	<p>Эмоциональные показатели</p> <p>о-положительное реагирование на игровую ситуацию.</p> <p>Фиксированный взгляд на педагога,</p>

	усталость, болевые ощущение, др.	болевые ощущения, др. 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание. - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка. - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др	прослеживать взглядом за его движением и действиями с инвентарем. Проявление интереса к взаимодействию со сверстниками.
--	----------------------------------	--	--

Все возможные предметные результаты освоения учебного предмета подлежат оценке их достижения обучающимися, при этом учитывается:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Реализация программы предполагает создание условий обучения с учетом особых образовательных потребностей школьников (см. Таблица 3).

Сведения о создании условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

№ п.п	Позология	Наименование оборудования, технические средства обучения, наглядный материал	Формы, методы и приемы работы с обучающимися
1.	Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью, ТМНР	<ul style="list-style-type: none"> ✓ технические средства обучения; ✓ учебно-практическое оборудование: опорные таблицы по отдельным изучаемым темам ✓ демонстрационный материал — измерительные инструменты и приспособления: размеченные и неразмеченные линейки, мерки; ✓ схемы пошагового выполнения задания; ✓ Комплексы физминуток, глазодвигательной гимнастики <p>Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Лыжи (по количеству обучающихся) ✓ Снегоступы (по количеству обучающихся) ✓ Теннисный стол с сеткой ✓ Комплект игры "Бочче" ✓ Беговая дорожка ✓ Гантели с неопреновым покрытием ✓ Скамейка гимнаст. жесткая. ✓ спортивные снаряды ✓ Щит баскетбольный с сеткой ✓ Мат гимнастич ✓ Гантели с неопреновым покрытием ✓ Велотренажер ✓ Гимнастический коврик (по количеству обучающихся) ✓ Диск спортивный ✓ Комплект дартс ✓ Мяч набивной (по количеству обучающихся) ✓ Мяч набивной 1 кг. ✓ Мяч набивной 2 кг ✓ Мяч набивной 3 кг ✓ Мяч баскетбольный (по количеству обучающихся) ✓ Мяч волейбольный (по количеству обучающихся) ✓ Мяч для настольного тенниса ✓ Обруч (по количеству обучающихся) ✓ Скамья атлетическая. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Метод наглядности (большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов,используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета); ✓ Метод слова (беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, устное оценивание); ✓ Метод практических упражнений (многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим) ✓ Метод стимулирования двигательной активности (создание ситуации успеха)

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Секундомер ✓ Гимнастическая палка ✓ 	
2.	Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью, с нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> ✓ технические средства обучения; ✓ учебно-практическое оборудование: опорные таблицы по отдельным изучаемым темам ✓ демонстрационный материал — измерительные инструменты и приспособления: размеченные и неразмеченные линейки, мерки; ✓ схемы пошагового выполнения задания; ✓ Комплексы физминуток, глазодвигательной гимнастики <p>Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Теннисный стол с сеткой ✓ Комплект игры "Бочче" ✓ Беговая дорожка ✓ Гантели с неопреновым покрытием ✓ Скамейка гимнаст. жесткая. ✓ спортивные снаряды ✓ Щит баскетбольный с сеткой ✓ Мат гимнастич ✓ Гимнастический коврик (по количеству обучающихся) ✓ Диск спортивный ✓ Комплект дартс ✓ Мяч набивной (по количеству обучающихся) ✓ Мяч набивной 1 кг. ✓ Мяч набивной 2 кг ✓ Мяч набивной 3 кг ✓ Мяч баскетбольный (по количеству обучающихся) ✓ Мяч волейбольный (по количеству обучающихся) ✓ Мяч для настольного тенниса ✓ Обруч (по количеству обучающихся) ✓ Скамья атлетическая. ✓ Секундомер ✓ Гимнастическая палка ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Метод наглядности (большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов,используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета); ✓ Метод слова (беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, устное оценивание); ✓ Метод практических упражнений (многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим) ✓ Метод стимулирования двигательной активности (создание ситуации успеха)
	Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью и РАС	<ul style="list-style-type: none"> ✓ технические средства обучения; ✓ учебно-практическое оборудование: опорные таблицы по отдельным изучаемым темам ✓ демонстрационный материал — измерительные инструменты и приспособления: размеченные и 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Метод наглядности (большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов,используются красный, желтый,

		<p>неразмеченные линейки, мерки;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ видеофрагменты и другие информационные объекты (изображения, аудио- и видео-записи), настольных развивающих игр; ✓ схемы пошагового выполнения задания; ✓ Комплексы физминуток, глазодвигательной гимнастики <p>Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Теннисный стол с сеткой ✓ Комплект игры "Бочче" ✓ Беговая дорожка ✓ Гантели с неопреновым покрытием ✓ Скамейка гимнаст. жесткая. ✓ спортивные снаряды ✓ Щит баскетбольный с сеткой ✓ Мат гимнастич ✓ Гимнастический коврик (по количеству обучающихся) ✓ Диск спортивный ✓ Комплект дартс ✓ Мяч набивной (по количеству обучающихся) ✓ Мяч набивной 1 кг. ✓ Мяч набивной 2 кг ✓ Мяч набивной 3 кг ✓ Мяч баскетбольный (по количеству обучающихся) ✓ Мяч волейбольный (по количеству обучающихся) ✓ Мяч для настольного тенниса ✓ Обруч (по количеству обучающихся) ✓ Скамья атлетическая. ✓ Секундомер ✓ Гимнастическая палка 	<p>зеленый, оранжевый цвета);</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Метод слова (беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, устное оценивание); ✓ Метод практических упражнений (многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим) ✓ Метод стимулирования двигательной активности (создание ситуации успеха)
--	--	---	---

1. Содержание учебного предмета, курса

В содержании программы предполагает освоение обучающимися таких разделов как:

- физическая подготовка;
- лыжная подготовка;
- коррекционные подвижные 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.

Программа предусматривает повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от класса к классу, что способствует более полноценному усвоению обучающимися элементарных знаний и умений по предмету. Коррекционная направленность в программе выражена посредством конкретизации путей и средств исправления недостатков физического развития, а также нравственного воспитания обучающихся в процессе овладения учебным предметом.

Адаптивная физкультура

№ п/п	Раздел	Формы организации учебных занятий	Формируемые БУД	Коррекционно-развивающая работа
1.	Физическая подготовка	– Фронтальная – Групповая	1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.	Моделирование, анализ ситуации, стимулирование, положительный пример.
2	Коррекционные подвижные игры	– Работа в парах – Индивидуальная работа со слабоуспевающими обучающимися – Индивидуальная работа с обучающимися, заинтересованными в углубленном изучении учебного материала.	2. Формирование учебного поведения: • направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); • умение выполнять инструкции педагога; • использование по назначению учебных материалов; • умение выполнять действия по образцу и по подражанию. 2. Формирование умения выполнять задание: • в течение определенного периода времени, • от начала до конца, • с заданными качественными параметрами. 4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	Упражнения: - сравнить промежуточный результат с эталоном; - выполнить действия по инструкции - участвовать в коллективно-распределительной деятельности - Коррекция пространственной ориентировки - Упражнения на коррекцию двигательных и моторных навыков - Упражнения на коррекцию зрительной памяти.
3	Лыжная подготовка			

Календарно тематическое планирование для 7 класса

№ уро ка п/п	Перечень разделов, тем	Колич ество часов	Дата	Тип урока	Практические и творческие задания
I четверть– 18 часов					
1	Вводный урок.	1		Вводный	Инструкция по ТБ в спортивном зале. ИОТ по легкой атлетике.
2	Легкая атлетика Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1		Комбинированный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
3	Бег на результат (30 м).	1		Комбинированный	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
4	Высокий старт. Специально беговые упражнения.	1		Комбинированный	Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения.
5	Высокий старт 30 м на результат II	1		Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения.
6	Прыжок в длину с места	1		Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	Метание мяча на дальность с разбега	1		Комбинированный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжок в длину на результат.	1		Комбинированный	Прыжок в длину с разбега, тройной прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств
9	Повторение и совершенствование	1		Комбинированный	Бег (1500 м-м. и 1000 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости

	пройденного материала				
10	Спортивные игры ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.	1		Комбинированный	Бег (1500м-м. и 1000м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
11	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола
12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы с места. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
13	Передача мяча сверху и снизу в парах.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы с места. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
14	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра
15	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		Комбинированный	
16	Нападающий удар при встречных передачах.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра
17	Передача мяча сверху	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание

	двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра				приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра
18	Учебная игра.	1		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
I четверть– 14 часов					
1	Лыжная подготовка ТБ по лыжам. Температурный режим.	1		Комбинированный	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход
2	Попеременный четырехшажный ход	1		Комбинированный	Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход
3	Попеременный четырехшажный ход. Температурный режим.	1		Комбинированный	Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход
4	Техника выполнения конькового хода	1		Комбинированный	Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения конькового хода
5	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.
6	Коньковый ход.	1		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременным ходов на одновременные. Коньковый ход
7	Коньковый ход.	1		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременным ходов на одновременные.
8	Коньковый ход.	1		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременным ходов на одновременные.
9	Повороты на месте	1		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с

					попеременным ходов на одновременные. Спуски на склонах. Повороты на месте махом.
10	Коньковый ход.	1		Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременным ходов на одновременные.
11	Бег на снегоступах.	1		Комбинированный	Инструкция по ТБ. Пробегание отрезков до 200 м. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег по кругу.
12	Бег на снегоступах.	1		Комбинированный	Техника выполнения поворотов, переступаний. Пробегание отрезков до 250 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно - силовых качеств.
13	Бег на снегоступах.	1		Комбинированный	Техника выполнения старта, стартовый разгон. Пробегание отрезков до 300 м. Развитие скоростно - силовых качеств.
14	Бег на снегоступах.	1		Комбинированный	Бег на результат 400м
III четверть – 20 часов					
1	Гимнастические упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1		Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Выход силой (м.) Подтягивание из виси лежа (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре	1		Комбинированный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Выход силой (м.) Подтягивание из виси лежа (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям
3	Строевые упражнения	1		Комбинированный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.
4	Строевые упражнения	1		Комбинированный	Развитие силовых способностей Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Выход силой (м.) Подтягивание из виси лежа (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей

5	Строевые упражнения	1		Комбинированный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
6	Упражнения на гимнастической скамейке	1		Комбинированный	
7	ОФП	1		Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
8	Упражнения на гибкость	1		Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
9	Упражнения на гибкость	1		Комбинированный	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
10	Упражнения на ковриках	1		Комбинированный	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
11	Упражнения на ковриках	1		Комбинированный	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
12	Упражнения на координацию	1		Комбинированный	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
13	ОФП	1		Комбинированный	Акробатическая комбинация
14	Учебная игра	1		Комбинированный	Акробатическая комбинация
15	Учебная игра.	1		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
16	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке.	1		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей

17	Прием мяча снизу в парах.	1		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
18	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1		Комбинированный	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
19	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в парах.	1		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
20	Игра в волейбол	1		Комбинированный	Учебная игра
IV четверть– 16 часов					
1	Легкая атлетика Бег (40м-м. и 50м-д.). Специальные беговые упражнения.	1		Комбинированный	Бег (40м-м. и 50м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
2	Бег (30-м. и 40м – д) на результат.	1		Комбинированный	Бег (30-м. и 40м – д) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
3	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон.	1		Комбинированный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
4	Низкий старт (до 20 м). Бег по дистанции (10- 20 м). Финиширование	1		Комбинированный	Низкий старт (до 20 м). Бег по дистанции (10- м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
5	Бег на результат (50 м).	1		Комбинированный	Бег на результат (50 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств

6	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	1		Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Метание мяча на дальность с разбега	1		Комбинированный	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
9	Обобщение изученного	1		Комбинированный	Урок обобщения
10	Баскетбол Учебная игра. Правила баскетбола	1		Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность.
11	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра
12	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра
13	Бросок двумя руками от головы с места.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков: Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное

					нападение и личная защита в игровых взаимодействиях {2x2, 4x3). Учебная игра
15	Бросок одной рукой от плеча с места.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков: Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x2, 4 x3). Учебная игра
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x3). Учебная игра