МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**для обучающихся с расстройствами аутистического спектра**

(вариант8.3)

Уровень образования: основное общее

5 класс

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Аношечкина Татьяна Викторовна

учитель первой квалификационной категории.

с. Тогур

2021год

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 классов разработана в соответствии:

* Федерального государственного стандарта общего образования по физической культуры(базовый уровень), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 года № 1897;с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 года №1644, приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 года № 1577;
* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5 классов. - М.: Просвещение, 2012 год);
* Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 5 классов, рекомендованная Министерством образования и науки РФ. Под редакцией М.Я.Виленского, И.М. Туревского: – М: Просвещение, 2015 г.
* Письма Министерства образования и науки РФ "О рабочих программах учебных предметов" от 20.10.2015 № 08-1786;
* ООП ООО МБОУ «Тогурская СОШ»имени С.В.Маслова;
* Устава МБОУ «Тогурская СОШ»имени С.В.Маслова.
* Учебного плана МБОУ «Тогурская СОШ»имени С.В.Маслова;
* Календарного учебного графика МБОУ «Тогурская СОШимени С.В.Маслова».

**Используемый УМК**

За основу взята программа «Физическая культура», из сборника программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 5 классов. Под редакцией М.Я. Виленского: – М: Просвещение, 2010 г.

«Уроки физической культуры». Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009. — 256 с.

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе рассчитана на 68 часов ( 2 часа в неделю)

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с расстройством аутистического спектра). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно- оздоровительных задач.

 Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с расстройством аутистического спектра является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

 К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

**Цель и задачи программы**

*Целью* реализации программы физического воспитания в средних классах школы является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации учащегося школы в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным; физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

 Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных и коррекционно-воспитательных *задач*:

* развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:
* к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
* к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
* к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
* к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания и т.д.)
* формирование и совершенствование физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости,¬ смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.
1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Личностные и предметные результаты.**

**Личностные результаты:**

* Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

 **Предметные результаты:**

* Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры).
* Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д. ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

**3.Содержание основного общего образования по учебному предмету.**

Знания о физической культуре

*История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия)*

 Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела**

**"Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

•планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

* *Ученик получит возможность научиться:*

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

*Ученик научится:*

проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Ученик получит возможность научиться:*

вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

 скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика*:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол**

- удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы;

-удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;

- ведение мяча носком;

- остановка катящегося мяча подошвой;

- игра вратаря.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

•выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

• выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**4.Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | Основы знаний | В процессе урока |
| **2** | Гимнастика | 14 |
| **3** | Лёгкая атлетика | 20 |
| **4** | Спортивные игры | 18 |
| **5** | Лыжная подготовка | 16 |
|  | Всего часов | 68 |

**5. Календарно-тематическое планирование к рабочей программе по физической культурев 5 классе к учебнику под редакцией**

 **М.Я. Виленского, И.М. Туревского**

**68 часов (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока по программе** | **№урока по плану** | **Датапо плану** | **Коррекция/Дата по факту** | **Тема урока** |
|  |
|  |  |
| **I – четверть Легкая атлетика (8 часов)** |
| 1 |  |  |  | История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. |
| 2 |  |  |  | Совершенствование техники низкого старта. Учет техники старта с опорой на одну руку |
| 3 |  |  |  | Учёт техники низкого старта. Бег 60 м.  |
| 4 |  |  |  | Совершенсвование техники прыжка в длину с разбега. |
| 5 |  |  |  | Учёт техники прыжка в длину с разбега. |
| 6 |  |  |  | Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель. |
| 7 |  |  |  | Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель. |
| 8 |  |  |  | Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель. |
| **Футбол(8часов)** |
| 9 |  |  |  | Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком. |
| 10 |  |  |  | Закрепление техники ловли и передач мяча |
| 11 |  |  |  | Совершенствование техники ловли и передач мяча |
| 12 |  |  |  | Передача мяча со сменой места |
| 13 |  |  |  | Совершенствование техники передачи мяча со сменой места |
| 14 |  |  |  | Ведение мяча шагом и бегом |
| 15 |  |  |  | Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом |
| 16 |  |  |  | Броски мяча по кольцу после ведения |
| **II - четверть** **Баскетбол(2 часа)** |
| 17 |  |  |  | Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ведения |
| 18 |  |  |  | Учебно-тренировочная игра |
|  **Гимнастика (14 часов)** |
| 19 |  |  |  | Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно. |
| 20 |  |  |  | Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. |
| 21 |  |  |  | Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно. |
| 22 |  |  |  | Совершенствование техники лазания по канату в два приема.  |
| 23 |  |  |  | Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Учет техники лазания по канату в два приема. |
| 24 |  |  |  |  Совершенствование техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения |
| 25 |  |  |  | Учет техники акробатического соединения |
| 26 |  |  |  | Висы лежа и присев |
| 27 |  |  |  | Совершенствование техники подъем переворотом махом одной ноги |
| 28 |  |  |  | Соскок боком назад с поворотом до упора |
| 29 |  |  |  | Соединение из двух элементов |
| 30 |  |  |  | Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.  |
| 31 |  |  |  | Закрепление техники опорного прыжка. |
| 32 |  |  |  | Совершенствование техники опорного прыжка. |
| **III – четверть Лыжная подготовка (16 часов)** |
| 33 |  |  |  |  Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. |
| 34 |  |  |  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |
| 35 |  |  |  | Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода. |
| 36 |  |  |  | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода |
| 37 |  |  |  | Закрепление техники одновременного одношажного хода. |
| 38 |  |  |  | Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Учет техники одновременного одношажного хода. |
| 39 |  |  |  | Закрепление техники одновременного двухшажного хода.  |
| 40 |  |  |  | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке. |
| 41 |  |  |  | Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Учет техники одновременного двухшажного хода. |
| 42 |  |  |  | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом. |
| 43 |  |  |  | Закрепление техники торможения плугом. Учет техники подъема в гору скользящим шагом. |
| 44 |  |  |  | Повороты плугом на спуске. Учет техники торможения плугом. |
| 45 |  |  |  | Лыжные гонки. |
| 45 |  |  |  | Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. |
| 47 |  |  |  | Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. |
| 48 |  |  |  | Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. |
| **Баскетбол(4 часа)** |
| 49 |  |  |  | Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении. |
| 50 |  |  |  | Броски мяча по кольцу после ведения |
| 51 |  |  |  | Тактика свободного нападения. |
| 52 |  |  |  | Нападение быстрым прорывом. |
| **IV - четверть Легкая атлетика (3 часа)** |
| 53 |  |  |  | Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов. |
| 54 |  |  |  | Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием" |
| 55 |  |  |  | Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием" |
|  **Баскетбол(4 часа)** |
| 56 |  |  |  | Стойка игрока, перемещение в стойке. |
| 57 |  |  |  | Ловля и передача мяча  |
| 58 |  |  |  | Передача мяча со сменой места |
| 59 |  |  |  | Учебная игра  |
| **Легкая атлетика (9 часов)** |
| 60 |  |  |  | Бег 60 метров |
| 61 |  |  |  | Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов |
| 62 |  |  |  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |
| 63 |  |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |
| 64 |  |  |  | Учёт техники прыжка в длину с разбега. |
| 65 |  |  |  | Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель. |
| 66 |  |  |  | Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель. |
| 67 |  |  |  | Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель.  |
| 68 |  |  |  | Кросс 1500 метров |