

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ"

**ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете

Протокол от 18.08.25 № 1

Приказ от  
Директор



№ 269  
М.А.Лень

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**6в класс**

Выполнила:  
учитель физической культуры  
Л.Х Агаджанян

Астрахань, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....       | 4  |
| II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..... | 15 |
| III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 17 |

## **I. 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 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель 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, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, 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 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

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

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

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

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

**Планируемые результаты освоения рабочей программы  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе**

**Личностные результаты:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

## **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе**

### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
  - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения  
рабочей программы по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» в 6 классе**

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

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;

- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

### **Критерии оценки предметных результатов**

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

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

**Оценка «2»** не ставиться.

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

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

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

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

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

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из 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, развития физических качеств у обучающихся 6 класса*

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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 с 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 (6 класс)*

| №<br>п./п. | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                            | Показатели       |           |           |                  |               |           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------|---------------|-----------|
|            |                                                                                         | Учащиеся         |           |           | Мальчики         |               |           |
|            |                                                                                         | Оценка           |           |           | «3»              |               |           |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)                                                                        | 10,8 и<br>больше | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и<br>больше | 13,5-<br>13,0 | 12,9/12,3 |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения,<br>лёжа на спине<br>(количество раз<br>за 1 м.) | 22/18            | 25/20     | 30/25     | 16/10            | 24/15         | 28/20     |
| 3          | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>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 вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4                | +7    | +11   | +5  | +10 | +15  |
| 6 | Бег на 500 м                                                                                     | Без учета времени |       |       |     |     |      |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

## **II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

## Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 24                  |                                 |
| 4 | Спортивная игра              | 30                  |                                 |
|   |                              |                     |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | <b>68</b>           |                                 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                          | Тема предмета                                                                                                        | Колл<br>о             | Программное содержание                                                                                                                                                                                             | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                           | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                         |
| Легкая атлетика – 10 часов |                                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                          | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1<br>02.09.           | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель   | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель                     |
| 2                          | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе                 | 2<br>06.09.<br>09.09. | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе   | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |

|   |                                                                            |                      |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
|---|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                            |                      | Выполнение прыжков через скакалку                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин                                           | 1<br>13.09           | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»        | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                      | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»       |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см                          | 1<br>16.09           | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо             | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                    |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                | 2<br>20.09<br>23.09. | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность | Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места                            | Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность                  |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1<br>27.09.          | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча,                                    | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)                    | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). |

|                                   |                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                                                                                |             | согласовывая движения рук и туловища                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта                                                                                                                                | 1<br>30.09. | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)                                     | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (300 м)                                                                                                                                               | 1<br>04.10. | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность                                                                          | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность                                             | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность       |
| <b>Спортивные игры – 19 часов</b> |                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
| 9                                 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. | 1<br>07.10. | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами                 | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                             |

|    |                                                                                         |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                         |                       | судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 2<br>11.10.<br>14.10. | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя. Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                     | 2<br>18.10.<br>21.10. | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.                                                                                                                                | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников                                                                                                                                                   |

|    |                                                                                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                            |                       | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                                                     | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                     | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                                                |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола            | 2<br>25.10.<br>08.11. | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 13 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 2<br>11.11.<br>15.11. | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам                                              | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                             |



|    |                                                                                                                                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.                                                                                 | 2<br>18.11.<br>22.11. | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.                      | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |
| 15 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2<br>25.11.<br>29.11. | Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения    | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения           |

|    |                                                                                                                  |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                  |                       |                                                                                                                                                                                                           | (взаимодействие с партнером)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16 | Нижняя прямая подача                                                                                             | 2<br>02.12.<br>06.12. | Определение способов подачи мяча в волейболе.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение нижней прямой подачи |
| 17 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 2<br>09.12.<br>13.12. | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Выполнение правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                                              | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                       | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                                                                        |
| 18 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 2<br>16.12.<br>20.12. |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Гимнастика - 14 часов |                                                                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19                    | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.               | 1<br>23.12. | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.<br>Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под сдвиг счёта. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 20                    | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1<br>27.12. | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах                                                                                                                                               | Выполняют строевые действия под сдвиг счёта. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|    |                                                   |             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления           | 1<br>13.01. | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под падающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                     | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления                                             |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1<br>17.01. | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.    | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1<br>20.01. | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                            | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя                              | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу                                                 |

|    |                                               |             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | Упражнения с сопротивлением                   | 1<br>24.01. | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                                                                                | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками          | 1<br>27.01. | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                       | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                               |
| 26 | Опорный прыжок                                | 1<br>31.01. | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами                                                             | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)                                                                                                                   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий                                                                                          |
| 27 | Опорный прыжок                                | 1<br>03.02. |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1<br>07.02. | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.                                                                       | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.          |

|                                   |                                                                                       |             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29                                | Упражнения со скакалками                                                              | 1<br>10.02. | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                      | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                         | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                |
| 30                                | Упражнения с гантелями                                                                | 1<br>14.02  | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                       | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                           | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                |
| 31                                | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1<br>17.02. | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. |
| 32                                | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1<br>21.02. | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                                          | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений                                                              | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                              |
| <b>Спортивные игры - 11 часов</b> |                                                                                       |             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                             |             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br>Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1<br>24.02. | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.<br>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.<br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                               |                       |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча          | 1<br>28.02.           | Определение названия подачи.<br>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                                           | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)                                                                                                                                                                           | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                                                                                                                                                        |
| 35 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 1<br>03.03.           | Повторение техники отбивания мяча.<br>Выполнение правильной стойки теннисиста                                                                            | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста                                                                                                                                                                                                                              | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                                                                                                                                                                |
| 36 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1<br>07.03.           | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.                                    | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры( по возможности)                                                                                                                                                      | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры                                                                                                                                      |
| 37 | Волейбол. Нижняя прямая подача                                                | 2<br>10.03.<br>14.03. | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |

|                                  |                                                                                                                  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                                  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                  | ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 38                               | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                      | 2<br>17.03.<br>21.03. | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                                                                                                                 | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте                                                                                                                                                                                                                          | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                                                                                                                                                                                         |
| 39                               | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                   | 2<br>07.04.<br>11.04. | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                                                                                                                       | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                                                                                                                                                                  |
| 40                               | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1<br>14.04.           | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                                                                                    | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                                     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                                          |
| <b>Легкая атлетика – 14часов</b> |                                                                                                                  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 41                               | Бег на скорость до 60 м                                                                                          | 1<br>18.04.           | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. |

|    |                                                                         |             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                         |             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            | Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока                                                                                                               |
| 42 | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                                        | 1<br>21.04. | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                 | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                           | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)      |
| 43 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1<br>25.04. | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега           | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  |
| 44 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1<br>28.04. |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
| 45 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1<br>05.05. | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность                                                                                          | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 46 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1<br>12.05. | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.                                                                                                                         | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раз) за урок, на 60м – 1 раз.                                                                                                       | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.                                                                                           |

|    |                                                                         |                       |                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1<br>16.05.           | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 48 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1<br>19.05.           | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                      | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                   | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                           |
| 49 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 2<br>23.05.<br>26.05. | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                              | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                          |
| 50 | Эстафета 4*60 м                                                         | 1<br>30.05.           | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега               | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м              | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643120

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026