

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Управление образования и молодёжной политики Талицкого МО**  
**МКОУ «Троицкая СОШ №50»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель Ресурсной  
школы

  
Лемешева К.С.  
Протокол №1  
от «27» августа 2025г.



**Рабочая программа общего образования**  
**обучающихся с интеллектуальными нарушениями**  
**вариант 1**  
**Адаптированная физическая культура**  
**7 класс**

п. Троицкий 2025

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....      | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....       | 6  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....   | 7  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 16 |

## **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 7 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 7 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.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы<br>(количество) |
|---|------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                    |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                    |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                    |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                    |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                    |

|  |               |    |  |
|--|---------------|----|--|
|  | <b>Итого:</b> | 68 |  |
|--|---------------|----|--|

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### 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 совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

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.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель 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 и избежать которых он не может физически.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 7 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 и развития физических качеств*

*у обучающихся 7 класса*

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

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

5. Наклон вперёд из положения, стоя 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  
(7 класс)*

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                        | Тема предмета                                                                                                               | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                             |              |                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                         | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                   |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                                             |              |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                       |
| 1                        | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br><br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br><br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br><br>Преодоление полосы препятствий.<br><br>Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2                        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага   | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br><br>Метание мяча в вертикальную цель.             | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br><br>Выполняют прыжки через                                      | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br><br>Выполняют прыжки через                |

|  |  |  |                                   |                                       |                                       |
|--|--|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|  |  |  | Выполнение прыжков через скакалку | скакалку на месте в равномерном темпе | скакалку на месте в равномерном темпе |
|--|--|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|

|   |                                                           |   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |
|---|-----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин                       | 1 | <p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                                 | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                                            |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см           | 1 | <p>Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо</p>     | <p>Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.</p> <p>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места</p> | <p>Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением</p> <p>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега</p> |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения               | 1 | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.</p>      | <p>Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз</p>         | <p>Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза</p>          |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.                                                                                                                                  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют                                                                                                                  | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).                                                                                                              |

|   |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | головы, через голову                                 |   | <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность</p>                                                                                       | комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу                                                                                                                                                                                  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений                                                                                                                                                                                     |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м</p> |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м)                     | 1 | <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Метание мяча на дальность</p>                                                                         | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).</p>                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).                         |

|  |  |  |  |                         |                         |
|--|--|--|--|-------------------------|-------------------------|
|  |  |  |  | Метают мяч на дальность | Метают мяч на дальность |
|--|--|--|--|-------------------------|-------------------------|

| Спортивные игры – 10 часов |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                          | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | <p>Выполнение стойки баскетболиста.</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p> <p>Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>                                         | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Отрабатывают стойку баскетболиста.</p> <p>Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Отрабатывают стойку баскетболиста.</p> <p>Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).</p> <p>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом</p> |
| 10                         | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 11                         | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | <p>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками</p>                                                                                                                                                                 | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12                         | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |  |  |  |                                           |                                                                                   |
|--|--|--|--|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | от груди в парах с<br>продвижением вперед | Выполняют передачу мяча<br>двумя руками от груди в парах<br>с продвижением вперед |
|--|--|--|--|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом                                    | 1 | <p>Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.</p> <p>Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом</p>                                                              | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте.</p> <p>Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом</p>                     | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом</p>                 |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p> <p>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места</p> |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча        | 1 | <p>Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Тренировочные упражнения на подбор мяча</p>                                                                     | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо</p>                        | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо</p>                        |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита             | 1 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |

|                              |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | мяча                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.                                                      | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в                          | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух                                               | Выполняют строевые действия.<br><br>Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом                              |

|  |  |  |                                                                                                             |                             |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
|  |  |  | колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | ногах произвольным способом |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|

|    |                                                                            |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br><br>Выполнение перестроений на месте.<br><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. 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 | Выполнение строевых действий и команд.<br><br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br><br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под сдвиг счёта. 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 | 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 | Выполнение фигурной маршировки.<br><br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног               | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя                                                            | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу                                                                         |
| 24 | Упражнения с сопротивлением                        | 1 | 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 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке    | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                        |
| 26 | Опорный прыжок                                     | 1 | 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.<br><br>Преодолевают несколько препятствий                                                                                   |

|    |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | Опорный прыжок                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки                                         | 1 | <p>Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.</p> <p>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.</p> <p>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.</p> | <p>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.</p> | <p>Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.</p> <p>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.</p> |
| 29 | Упражнения со скакалками                                                              | 1 | <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка</p>                                                                                               | <p>Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя</p>                                   | <p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции</p>                                                                                    |
| 30 | Упражнения с гантелями                                                                | 1 | <p>Выполнение упражнений с гантелями.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка</p>                                                                                                | <p>Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя</p>                                     | <p>Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции</p>                                                                                                                           |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | <p>Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние</p>                                                       | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной</p>    | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p>                                                            |

|    |                                                                                       |   |                                                                       |                                                                                                   |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                       |   | без предварительной отметки.                                          | отметки.                                                                                          | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | 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 |                                                                     |

| Лыжная подготовка – 16 часов |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------|--------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33                           | Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | <p>Выполнение строевых действий с лыжами.</p> <p>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.</p> <p>Передвижение скользящим шагом по лыжне.</p> <p>Освоение техники одновременного бесшажного хода</p> | <p>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p> | <p>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p> |
| 34                           | Одновременный двухшажный ход                     | 1 | <p>Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.</p> <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p>                                                                                                            | <p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>                                                                                 | <p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>                                                                                 |
| 35                           | Одновременный двухшажный ход                     | 1 | Освоение техники одновременного двухшажного хода                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 36                           | Поворот махом на месте                           | 1 | <p>Закрепление способа передвижения на лыжах.</p> <p>Выполнение поворота махом на лыжах.</p>                                                                                                                                                  | <p>Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.</p>                                                                                                                                                                                    | <p>Выполняют поворот махом на месте на лыжах.</p>                                                                                                                                                                                                                   |
| 37                           | Поворот махом на месте                           | 1 | Передвижение попеременным и одновременным                                                                                                                                                                                                     | <p>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами</p>                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                                            |   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                            |   | двухшажным ходом                                                                                 | ходом по возможности                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br><br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br><br>торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок                          | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.<br><br>Выполняют спуски в средней стойке                                                                      | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.              |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.<br><br>Прохождение на лыжах     | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром                                                                                                                                                                       | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                       |

|    |                                                                                               |   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                                    | 1 | отрезков на скорость                                                                                                                          | темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                     | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br><br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br><br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                     | 1 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |
| 45 | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые»,<br>«Самый меткий»                                       | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                          | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                          | Играют в игры на лыжах                                                                                                                      |
| 46 | Игры на лыжах :<br>«Переставь флажок»,<br>«Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                                       | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                          | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                                                                |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                                     | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                        | Проходят дистанцию без учета времени 1 км                                                                                                                        | Проходят дистанцию без учета времени 2 км                                                                                                   |
| 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                                     | 1 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |

| Спортивные игры- 8 часов |                                                             |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49                       | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.<br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|    |                                                                                             |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                        | 1 | <p>Определение названия подачи.</p> <p>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение</p>                           | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).</p> <p>Дифференцируют разновидности подач (по возможности)</p>                            | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.</p> <p>Дифференцируют разновидности подач</p>            |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                                  | 1 | <p>Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста</p>                                                   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста</p>                                                                                       | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста</p>                                           |
| 52 | <p>Правила соревнований по настольному теннису.</p> <p>Учебная игра в настольный теннис</p> | 1 | <p>Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра</p> <p>Концентрирование внимания во время игры.</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.</p> <p>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.</p> <p>Играют в одиночные игры( по возможности)</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры</p> |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками                                                   | 1 | <p>Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя</p>                                                                       | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют</p>                                                                                                                                                                                                   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют</p>                                                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | на месте в волейболе                                                                                                 |   | руками на месте                                                                                                                                            | комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности)                                                                                                                 | комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте                                                                       |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                          | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте                                                                                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                    |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                       | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                                 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.                                                                                                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                             |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Закрепление правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |

| Легкая атлетика – 12 часов |                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57                         | Бег на короткую дистанцию        | 1 | <p>Выполнение ходьбы группами наперегонки.</p> <p>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи</p> <p>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> |
| 58                         | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | <p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.</p> <p>Выполнение бега на среднюю дистанцию.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>                                                                                       | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>                                                                                                                            | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>                                                                                                                                                                      |
| 59                         | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение упражнений в</p>                                                                                                                                                                                | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 | <p>подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>                   | <p>ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>                     | <p>длину с полного разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>                                                             |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Толкание набивного мяча на дальность</p>                                   | <p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p> <p>Толкают набивной мяч меньшее количество раз</p> | <p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p> <p>Толкают набивной мяч весом до 3 кг</p> |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | <p>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.</p> <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.</p>                                                        | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.</p>                                                   |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | <p>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м</p>                                                                    | <p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>                                                      | <p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)</p>                                                 |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br><br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |
| 66 | Эстафета 4*60 м                                                   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br><br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега        | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                                |
| 67 | Эстафета 4*60 м                                                   | 1 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м                                           | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br><br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                     | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км                                                                                           | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км                                                                                                              |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807185

Владелец Лемешева Екатерина Владимировна

Действителен с 21.09.2025 по 21.09.2026