

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Тверской области  
Отдел образования администрации Торопецкого МО Тверской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Торопецкая основная общеобразовательная школа №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО

от «21» 05 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_

Е.Н.Юнг 22.05.2025.

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_  
/Л.В.Васильева/

Приказ от «22» 05.2025 г.  
№64

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«Адаптивная физическая культура»**

на 2025-2026 уч.г.

**для 7 класса**

Торопец 2025 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

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 учебные недели и составляет 68 часов в год ( часа в неделю).

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

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

- 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.

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

| № п/п | Название раздела, темы       | Количество часов    |
|-------|------------------------------|---------------------|
| 1     | Знания о физической культуре | В процессе обучения |
| 2     | Гимнастика                   | 14                  |
| 3     | Легкая атлетика              | 20                  |
| 4     | Лыжная подготовка            | 16                  |
| 5     | Спортивные игры              | 18                  |
|       | Итого                        | 68                  |

## **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

- 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.

**Уровни достижения  
предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная  
физическая культура» на конец 7 класса**

**Предметные результаты**

*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.

***Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):***

*Личностные учебные действия:*

На основе усвоенных норм социально одобряемого поведения в знакомых (учебных) ситуациях при незначительном контроле (со стороны взрослого) самостоятельно проявляет адекватное поведение, что позволяет:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

*Коммуникативные учебные действия:*

В ситуации взаимодействия с одноклассниками, при незначительном контроле взрослого способен:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные учебные действия:*

В организованной взрослым деятельности при незначительной помощи может:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

*Познавательные учебные действия:*

В учебной деятельности, при наличии шаблона (образца, алгоритма, схемы) может:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                              | Тема предмета                                                                                                          | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Лёгкая атлетика-24 часа</b> |                                                                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                              | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя   | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель                                     |
| 2                              | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. 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. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку |
| 3                              | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. 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. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку |
| 4                              | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. 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. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку |
| 5                              | Бег с переменной скоростью до 5 мин                                                                                    | 1            | Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                |
| 6                              | Бег с переменной скоростью до 5 мин                                                                                    | 1            | Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                |

|    |                                                                                |   |                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Бег с переменной скоростью до 5 мин                                            | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                      |
| 8  | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см                                | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо                                         |
| 9  | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см                                | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо                                         |
| 10 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.                                           |
| 11 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.                                           |
| 12 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.                                           |
| 13 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Метание мяча на дальность |
| 14 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Метание мяча на дальность |
| 15 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Метание мяча на дальность |

|    |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища  |
| 17 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища  |
| 18 | Бег на средние дистанции (300 м)                     | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность                                                                           |
| 19 | Бег на средние дистанции (300 м)                     | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность                                                                           |
| 20 | Бег на средние дистанции (300 м)                     | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность                                                                           |
| 21 | Бег на короткую дистанцию с высокого старта          | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия высокий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища |
| 22 | Бег на короткую дистанцию с высокого старта          | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия высокий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища |
| 23 | Бег на короткую дистанцию с низкого старта           | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона,                                                                                                          |

|                           |                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|----------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                    |   | переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища                                                                                                                        |
| 24                        | Бег на короткую дистанцию с низкого старта         | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища |
| <b>Гимнастика-24 часа</b> |                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                |
| 25                        | Упражнения на развитие ориентации в пространстве   | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.                                                         |
| 26                        | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                                                                                   |
| 27                        | Упражнения с сопротивлением                        | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                                                                                                                                 |
| 28                        | Упражнения с гимнастическими палками               | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                                                                        |
| 29                        | Опорный прыжок                                     | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами                                                                                                              |
| 30                        | Опорный прыжок                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                |
| 31                        | Упражнения для формирования правильной осанки      | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.                                                  |
| 32                        | Упражнения со скакалками                           | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                                                                         |
| 33                        | Упражнения с гантелями                             | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                       |   | упражнений с точностью прыжка                                                                                                                                                                                                     |
| 34 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 35 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.                                                            |
| 36 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                                      | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.                                                            |
| 37 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                                      | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.                                                            |
| 38 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.                                    | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                                                                                      |
| 39 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.                                    | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                                                                                      |
| 40 | Упражнения с сопротивлением                                                           | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                                                                                                                                    |
| 41 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.                                    | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                                                                                      |
| 42 | Упражнения с сопротивлением                                                           | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                                                                                                                                    |
| 43 | Упражнения с гимнастическими палками                                                  | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                                                                           |

|                                  |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44                               | Опорный прыжок                                                    | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами                                                                        |
| 45                               | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                  | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.                   |
| 46                               | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.                | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                                             |
| 47                               | Упражнения с сопротивлением                                       | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                                                                                           |
| 48                               | Упражнения с гимнастическими палками                              | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                                  |
| <b>Спортивные игры - 32 часа</b> |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                          |
| 49                               | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении                                         |
| 50                               | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении                                         |
| 51                               | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 52                               | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 |                                                                                                                                                                                          |
| 53                               | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом               | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом                                                                      |
| 54                               | Бросок мяча по корзине двумя руками от                            | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в                                                                                                                          |

|    |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола                                                            |   | движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола                                                                                                    |
| 55 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола                     | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола                                    |
| 56 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча                            | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча                                                                                                        |
| 57 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча                            | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча                                                                                                        |
| 58 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 59 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 60 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки                                                | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений                                                                                 |
| 61 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки                                                | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений                                                                                 |
| 62 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                                       | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                                                                                                         |
| 63 | Правильная стойка теннисиста, техника                                                                      | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая                                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                               |   |                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | короткой и длинной подачи мяча                                                                                |   | правильное исходное положение                                                                                                                |
| 64 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                                                    | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста                                                                   |
| 65 | Правила соревнований по настольному теннису.                                                                  | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.                                                                                |
| 66 | Правила соревнований по настольному теннису.                                                                  | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.                                                                                |
| 67 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе                                                | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                                                                       |
| 68 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                   | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                             |
| 69 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                   | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                             |
| 70 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                   |
| 71 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                   |
| 72 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                   |
| 73 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры |
| 74 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10                                           | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением              |

|                                |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | прыжков за урок). Учебная игра в волейбол                                                                     |   | правила игры                                                                                                                                                                                                                           |
| 75                             | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры                                                                                           |
| 76                             | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры                                                                                           |
| 77                             | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры                                                                                           |
| 78                             | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры                                                                                           |
| <b>Лёгкая атлетика-24 часа</b> |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 79                             | Бег на короткую дистанцию                                                                                     | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока |
| 80                             | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                                                                              | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                                |
| 81                             | Прыжок в длину с полного разбега                                                                              | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                         |   | упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечo с 4-6 шагов разбега                                                                             |
| 82 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечo с 4-6 шагов разбега                    |
| 83 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность                                                                                                          |
| 84 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность                                                                                                          |
| 85 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность                                                                                                          |
| 86 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность                                                                                                          |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |
| 90 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в                                         | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                                                                                         |

|     |                                                                   |   |                                                                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | различном темпе с изменением шага                                 |   | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                    |
| 91  | 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. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м |
| 92  | 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. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м |
| 93  | Эстафета 4*60 м                                                   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега           |
| 94  | Эстафета 4*60 м                                                   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега           |
| 95  | Эстафета 4*60 м                                                   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега           |
| 96  | Кроссовый бег до 2000 м                                           | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                     |
| 97  | Кроссовый бег до 2000 м                                           | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                     |
| 98  | Игры-эстафеты с предметами                                        | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                     |
| 99  | Игры-эстафеты с предметами                                        | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                     |
| 100 | Игры-эстафеты с предметами                                        | 1 | Выполнение беговых и прыжковых упражнений.                                                                                    |
| 101 | Игры-эстафеты с предметами                                        | 1 | Выполнение беговых и прыжковых упражнений.                                                                                    |
| 102 | Игры-эстафеты с предметами                                        | 1 | Выполнение беговых и прыжковых упражнений.                                                                                    |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

<https://m.edsoo.ru/f5eb23a8>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://m.edsoo.ru/f5ead68c>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://m.edsoo.ru/f5ead68c>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849386

Владелец Васильева Любовь Викентьевна

Действителен с 29.08.2025 по 29.08.2026