

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

Протокол №9 от 21.05.2025

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР \_\_\_\_\_

/Е.Н.Юнг/ 22.05.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
/Л.В.Васильева/

Приказ от 22.05.2025 № 64

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 5 класса**

г.Торопец, 2025

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....      | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....        | 6  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....   | 8  |
| 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 5 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;
- развитие 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 5 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 учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

## Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (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>                | <b>68</b>           |                                 |

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

#### **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:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять 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;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки 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 5 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 ставится.

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 5 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 конец учебного

года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 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 АООП:*

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 (5 класс)*

| №<br>п./п. | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                           | Показатели      |         |         |                  |               |           |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
|            |                                                                                        | Учащиеся        |         |         | Мальчики         |               |           |
|            |                                                                                        | Оценка          |         |         | Девочки          |               |           |
|            |                                                                                        | «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,<br>лёжа на спине<br>(количество раз<br>за 1м.) | 20/15           | 27/21   | 35/28   | 15/12            | 22/16         | 35/23     |

|   |                                                                                                  |                   |         |         |         |         |         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                                                | 135/125           | 145/136 | 155/146 | 125/115 | 135/126 | 145/136 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/6               | 15/10   | 19/16   | 8/5     | 9/6     | 12/8    |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +5                | +8      | +12     | +6      | +11     | +16     |
| 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>Медленный бег с равномерной скоростью  | 1            | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей мяча                                                       | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1<br>Выполняют бег                                        | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполняют бег с равномерной скоростью                          |
| 2                        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя |



|   |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|--------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин | 1 | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют разминку в медленном темпе.<br>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин                                                                                                                                                                                                 | Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин                                                                                                                                                                                            |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см        | 1 | Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).<br>Ходьба с перешагиванием препятствий.<br>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.<br>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.<br>Прыжки через вертикальные препятствия.<br>Подвижная игра для развития прыжковой выносливости | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.<br>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.<br>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.<br>Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.<br>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.<br>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см.<br>Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения            | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.<br>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.<br>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.                                                                                                                                                                          | Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу                                                                                                                                                  | Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют                                                                                                                         |

|   |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                              |   | Выполнение старта и финиша.                                                                                                                                                                                                                                                                           | учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»                                                                                                                                                                                                                               | стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища                                                                       | Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя                                                                                                                                         | Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений                                                                                                                               |
| 7 | Техника бега с низкого старта                                                | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м |

|                                   |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                                 | Бег на средние дистанции (150 м)                                                                           | 1 | <p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Выполнение подсчета ЧСС</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)</p> <p>Выполняют подсчет ЧСС</p> |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9                                 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания | 1 | <p>Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.</p> <p>Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>          | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.</p>                                                                                                    | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют правила игры</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                       | Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |
| 10 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером) | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи                      | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи                                         | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.                                                                                                                                              | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения                                             |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе                                                           | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.<br>Выполнение подачи мяча в игре                                                                                           | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и                                                                                                                                                                                                       | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют                                                             |

|    |                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)                                                                                                                                                                                                                 | игровые умения (подача мяча в пионерболе).<br>Выполняют и используют игровые умения                                                                                                                        |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.<br>Учебная игра                                                     | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.<br>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.<br>Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.<br>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке.<br>Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют и используют игровые умения |
| 14 | Баскетбол.<br>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. |   | Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br>Освоение простейших правил в баскетболе.<br>Подвижная игра на броски и передачи мяча.                                                            | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                              | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Осваивают правила игры                                                                                                                                  |
| 15 | Стойка баскетболиста.<br>Передача мяча двумя руками от груди в парах с                                      | 1 | Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.<br>Освоение передачи мяча двумя                                                                                                                                                                                             | Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.<br>Выполняют остановки по                                                                                                                                                           | Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя.<br>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют                                                                                              |

|    |                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | продвижением вперед                                                       |   | руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении                                                                                        | сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы           | повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя                                                 |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                       | 1 | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. 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 | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 17 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с | 1 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение                                                                                                | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в                                                                                                                                                             | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением                                                                               |

|                              |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | элементами баскетбола                                                                                                            |   | бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрацию элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.                                                                                                                                                              | корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы                                                                                                                                                 | вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя                                                                                                              |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам                       | 1 | Осваивают упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                                                          | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                                                              | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                             |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
| 19                           | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Значение утренней гимнастики                      | 1 | <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p> | <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | <p>Выполнение фигурной маршировки.</p> <p>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног</p>                                                                                                                            | <p>Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.</p> <p>Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя</p>                                                                                                                                                                                                                             | <p>Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу</p>                                                                                                                                                                                    |
| 22 | Упражнения с сопротивлением                       | 1 | <p>Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке</p>                                                                                                                                 | <p>Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с</p>                                                                                                                                                                                 |



|    |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                      | продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)                                                                                                                                                                                                           | продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением                                                                                                                                                                                                                |
| 23 | 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                                                                                               |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие         | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах          | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. 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 |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной | 1 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через                   | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                         | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                     |

|    |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | перестановкой руки и ноги                                                                                    |   | Коррекционная игра                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.<br>Коррекционная игра | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                            |
| 27 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке                                          | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке                                                                                 | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)       | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности                                                        |
| 28 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке                                          | 1 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками                                                                         | 1 | Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке                                                  | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                          | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                             |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки                                                                | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув                                   | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и                   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического |

|                                     |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                       |   | ноги через козла, коня в ширину                                                                                                                                                                                                         | козла, маты на расстояние до 10 м                                                                                                                                                                                                                                   | коня и козла, маты на расстояние до 15 м                                                                                                                                                                                                                                           |
| 31                                  | Упражнения со скакалками                                                              | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                                                                               | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                                                                                                                              | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                                                                                                                  |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                            |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой                 | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря                                                        | Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.                     | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |

|    |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                         | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 34 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.<br>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом                                                                                                                                                             | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом                                 |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.<br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость                               | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                        |   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                        |   |                                                                                                                                                           | выполнения действий)                                                                                                                                |                                                                                                                                   |
| 37 | Одновременный бесшажный ход                                                            | 1 | Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.                                                                                    | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности).  | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. |
| 38 | Одновременный бесшажный ход                                                            | 1 | Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом                                                | Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности                                                                                 | Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности                                                               |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой» | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности     | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»                 |
| 40 | Поворот махом на месте                                                                 | 1 | Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах.                               | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.                        | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.                                                       |
| 41 | Поворот махом на месте                                                                 | 1 | Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками                                                                                               | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                      |

|    |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42 | Одновременный двухшажный ход                         | 1 | Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники                                                                                                                                                                                            | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику                                                                                                                                   | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения                                                                                                           |
| 43 |                                                      | 1 | одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                                                                                 | передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности                                                                                     | одновременного двухшажного хода. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности                                                                                                        |
| 44 | Повороты переступанием в движении                    | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 45 | 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.                                                                 | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.                                                        |

|                                 |                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют спуски в средней стойке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |
| 46                              | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                                                                                                                                                    | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                                                                                                                                                                                      | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Проходят дистанцию без учета времени 1 км                                                                                                                                                                   |
| 47                              | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                                                                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |
| 48                              | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «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                                                                                                                                                                                      |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |
| 49                              | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |
| 50                              | Стойка волейболиста. Перемещения на                                                                                                                                                     | 1 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.                                                                                                                                                                                                                                                             | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют                                                                                                                                     |

|    |                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения |   | Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)                                                                                                                                            | упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                           |
| 51 | Нижняя прямая подача                                                                                                  | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.<br>Освоение техники нижней прямой подачи.<br>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи                               | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение нижней прямой подачи |
| 52 | Прыжки с места и с шага в высоту и                                                                                    | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.                                                                                                                                                                                                                     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.                                                                                                                                                                                                                                                             |



|    |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол |   | Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий соблюдая правила игры                                                                                                                                                                                                                                              | прыжков по 5-5 прыжков за урок.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 53 | Настольный теннис.<br>Правила соревнований.                                   | 1 | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.<br>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.<br>Ознакомление с основной стойкой теннисиста.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |
| 54 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки                   | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.<br>Дифференцируют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.<br>Дифференцируют разновидности ударов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                   |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                               |   | ударов со стандартных положений                                                                                                                                                                                                                  | разновидности ударов (по возможности)                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 55                                | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча          | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                                                                                                                                      | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)                                                                                                                                                     | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста                                                                                                                                                                       | Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста                                                                                                                                                                                                         | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                                                                                                                                                                                          |
| 56                                | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.                                                                                                                            | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)                                                                                                                                 | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры                                                                                                                                                                |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию                                                     | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             | Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока                                                                                                                                                 |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (300 м)                                        | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                       | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                                            | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)                                        |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега       | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                            | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                    |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность                                                                                                | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз                     | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг                                   |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного                          | 1 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                                  |   |                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | разбега по коридору 10 м                                         |   | коридору 10 м                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| 64 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| 66 | Эстафета 4*30 м                                                  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.                                                                                       | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                               | Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)                                                            |
| 67 | Эстафета 4*30 м                                                  | 1 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| 68 | Кроссовый бег до 500 м                                           | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                     | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км                                          | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км                                                          |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849386

Владелец Васильева Любовь Викентьевна

Действителен с 29.08.2025 по 29.08.2026