

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Нижнедобринская средняя школа**

**Камышинского муниципального района Волгоградской области**

**МКОУ Нижнедобринская СШ**

СОГЛАСОВАНО

Зам. МО естественно-  
математического цикла



Савельева Л.В.

№1 от «29» 08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО



Пастарняк Н.Д.

№106 от «29» 08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»  
для 6 класса

Реализуется в рамках ФГОС обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) в соответствии с «АООП  
образование обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), Вариант 1.

Разработчик: Ильменская Н.Е.

село Нижняя Добринка 2025-2026 учебный год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса «Адаптивная физическая культура», 6 класс составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Учебным планом СОГБОУ «Починковская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год;
- Требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,
- 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 6 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;
- 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 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

Начиная с 6-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

## Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 20                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 23                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 25                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | <b>68</b>           |                                 |

### **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 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

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

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

**Оценка «2»** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием 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 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 6 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа 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        |         |         |                  |               |           |
|------------|---|-------------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
|            |   | Мальчики          |         |         | 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<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см.)  | 135/125           | 145/136 | 155/146 | 125/115          | 135/126       | 145/136   |
| 4          | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лёжа на<br>полу<br>(количество<br>раз)  | 9/6               | 15/10   | 19/16   | 8/5              | 9/6           | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд<br>из и.п. стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>гимнастической<br>скамейке (см<br>ниже уровня<br>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   |  |
|---------------------------|--|--------------|--|---|--|
|                           |  |              |  | Минимальныйуровень  | Достаточный уровень  |
| Легкая атлетика– 12 часов |  |              |  |   |  |
| 1                         | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью  | 1            | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1 Выполняют бег  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью                                |
| 2                         | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. 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  | 1            | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.   | Выполняют разминку в медленном темпе.   | Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).  |

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
|   | скоростью до 2 мин                                     |   | Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание   | Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин  | Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин  |
| 4 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин | 1 |   |   |  |
| 5 | 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. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя |
| 6 | Бег на отрезках до 30 м.<br>Беговые упражнения         | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.<br>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.   | Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец.  | Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.   |
| 7 | Бег на отрезках до 30 м.<br>Беговые упражнения         | 1 | Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.<br>Выполнение старта и финиша.  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу  | Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений   |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   |   | учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»  |   |
| 8  | 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   |
| 9  | 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-беговых 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-беговых упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м |
| 10 | Техника бега с низкого старта  | 1 |   |  |   |
| 11 | Бег на средние дистанции (150 м)   | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с   |



|                                   |  |   |   |   |  |
|-----------------------------------|--|---|---|---|--|
| 12                                | Бег на средние дистанции (150 м)   | 1 | Демонстрация техники подсчета ЧСС.<br>Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Выполнение подсчета ЧСС   | Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя                                    | выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)<br>Выполняют подсчет ЧСС |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |  |   |   |   |  |
| 13                                | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.<br>Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.<br>Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога.<br>Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют правила игры  |
| 14                                | Перемещение на площадке в  | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.   | Выполняют основные перемещения на площадке в  | Выполняют основные перемещения на площадке в   |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    | пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах      |   | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах                   | пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером) | пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения   |
| 15 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 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  |
| 16 | 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. 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 используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения |
| 17 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.                               | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).   | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют   |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    | Учебная игра   |   | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя   | перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения  |
| 18 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. |   | Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя   | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры  |
| 19 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                  | 1 | Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя 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 | Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после | Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
|    |   |   |  | инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы   |  |
| 20 | 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                 |
| 21 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | 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 корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы                 | 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 вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 22 | Комбинации из основных  | 1 | Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого  | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,   | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,  |

|                              |  |   |   |   |  |
|------------------------------|--|---|---|---|--|
|                              | элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам  |   | расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам  | бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры  | бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры   |
| <b>Гимнастика - 20 часов</b> |  |   |   |   |  |
| 23                           | 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                   |
| 24                           | Значение утренней гимнастики   | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом  | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным   | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
|    |   |   |  | параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий  | гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя  |
| 25 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног   | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя  | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 26 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 |  |  |   |
| 27 | Упражнения с сопротивлением                       | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 28 | Упражнения с сопротивлением                       | 1 |  |  |   |
| 29 | Упражнения на развитие                            | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».   | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».  | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют   |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | ориентации в пространстве  |   | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.   | Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом   |
| 30 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве   | 1 |   |   |   |
| 31 | 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 сдвиг счёта. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 32 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие                                   | 1 |   |   |   |
| 33 | 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. 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   |
| 34 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз  | 1 |   |   |   |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги    |   | способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.<br>Коррекционная игра  | Участвуют в игре по инструкции учителя  | Играют в подвижную игру после инструкции учителя  |
| 35 | 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   |
| 36 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |  |   |   |
| 37 | 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  |
| 38 | Упражнения с гимнастическими палками                                | 1 |  |   |   |
| 39 | Упражнения для формирования правильной осанки                       | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м |
| 40 | Упражнения для формирования   | 1 |  |   |   |



|                                  |   |   |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|---|---|--|
|                                  | правильной осанки   |   |   |   |  |
| 41                               | 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  |
| 42                               | Упражнения для развития пространственной временной дифференцировки и точности движений  | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой   | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. 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. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| <b>Спортивные игры- 15 часов</b> |   |   |   |   |  |
| 43                               | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания | 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. | 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          |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    | наказаний за нарушение игры и судейство.  |   |   | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)  |  |
| 44 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.<br>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 | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа 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) | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |
| 45 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 |   |  |  |
| 46 | Нижняя прямая подача  | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.   | Смотрят показ с объяснением техники  | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения   |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 47 | Нижняя прямая подача  | 1 | Освоение техники нижней прямой подачи.  | правильного выполнения нижней прямой подачи.   | нижней прямой подачи.  |
| 48 | Нижняя прямая подача  | 1 | Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи    | Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы | Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |
| 49 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)  | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру  |
| 50 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10   | 1 |   |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    | прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол   |   |   |  |  |
| 51 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 |   |  |  |
| 52 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены                                 | 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. 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.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения |
| 53 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены                                 | 1 |   |  |  |

|                                   |                                     |   |   |  |  |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|--|
| 54                                | Бросок мяча через сетку одной рукой | 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 | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.<br>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке.<br>Выполняют и используют игровые умения  |
| 55                                | Учебная игра в пионербол            | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.   | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке.   |
| 56                                | Учебная игра в пионербол            | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  | Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  |
| 57                                | Учебная игра в пионербол            | 1 | 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 с мячом по инструкции и по показу учителя.<br>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя   | Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения  |
| <b>Легкая атлетика – 15 часов</b> |                                     |   |   |  |  |
| 58                                | Бег на короткую дистанцию           | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи  | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).  | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.  |
| 59                                | Бег на короткую дистанцию           | 1 | Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока                        | Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.   | 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   | Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока  |
| 60 | Бег на среднюю дистанцию (300 м)  | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.   | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.   |
| 61 | Бег на среднюю дистанцию (300 м)  | 1 | Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)  | Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)   |
| 62 | Прыжок в длину с полного разбега  | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.   | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  |
| 63 | Прыжок в длину с полного разбега  | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  |
| 64 | 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. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 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. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 65 | 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. 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)  |

|    |                          |   |  |   |   |
|----|--------------------------|---|--|---|---|
| 66 | Эстафета 4*30 м          | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)   |
| 67 | Промежуточная аттестация | 1 | Дифференцированный зачет с учетом контрольных нормативов   |   |   |
| 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 376304230083447847618637456882370283188412430385

Владелец Пастарняк Надежда Дмитриевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025