Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» класс.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599:

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) МБОУ «Школа №37»;

Учебный план МБОУ «Школа №37» на 2025-2026 учебный год.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, занимает одно из важнейших мест в подготовке к самостоятельной жизни. Воспитывает положительные качества личности обучающихся, способствует их социальной интеграции в общество.

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

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития, формирование правильной осанки;
 - формирование двигательных умений и навыков обучающихся;
 - развитие двигательных способностей обучающихся;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Планируемые результаты освоения Программы.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения

основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки,
 спортивных игр и других видов физической культуры;
 - выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

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

Срок реализации Программы: 1 год.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 7 классе отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

Содержание.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	19	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	67	

Учебно-методический комплекс

- 1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
- 2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.М.: Просвещение, 2011.
- 3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов \ Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.
- 4. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: http://mon.gov.ru/pro/pnpo

5. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Мостик гимнастический
- Щит баскетбольный
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Тренажер (гребля)
- Велотренажер
- Лавка гимнастическая
- Стойка для прыжков в высоту
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный
- Канат
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Обруч
- Сетка волейбольная
- Скакалка
- Фитбол
- Секундомер

Тематическое планирование

No	Тема	Кол- во	Программное	Дифференциация видо Минимальный	
	предмета	часов	содержание	уровень	Достаточный уровень
			Легкая атлети	ка- 8 часов	
1	Инструктаж по	1	Беседа о правилах	Слушают инструктаж	Слушают инструктаж о
	техники		техники	о правилах	правилах поведения на
	безопасности на		безопасности на	поведения на уроках	уроках легкой атлетики.
	уроках легкой		занятиях легкой	легкой атлетики.	Выполняют ходьбу с
	атлетики.		атлетикой.	Выполняют ходьбу с	заданиями.
	Ходьба в		Выполнение	заданиями по	Выполняют бег с
	различном темпе		упражнений в	инструкции учителя.	преодолением
	с выполнением		ходьбе в	Выполняют бег с	препятствий (высота 30-
	заданий учителя		определенном	преодолением	40 см).
			темпе с	препятствий (высота	Выполняют метание
			выполнением	10-30 см).	мяча в вертикальную
			заданий.		цель

			Посототото	D	
			Преодоление	Выполняют метание	
			полосы	мяча в вертикальную	
			препятствий. Метание мяча в	цель	
_	2	1	вертикальную цель	П	П
2	Значение ходьбы	1	Определение	Просматривают	Просматривают
	для укрепления		оптимального	презентацию	презентацию «Значение
	здоровья		двигательного	«Значение ходьбы	ходьбы для укрепления
	человека.		режима для своего	для укрепления	здоровья человека».
	Продолжительная		возраста, его виды.	здоровья человека».	Идут продолжительной
	ходьба 15-20 мин		Выполнение	Идут	ходьбой 15-20 мин.
	в различном		продолжительной ходьбы в	продолжительной	Выполняют метание
	темпе с			ходьбой 10-15 мин.	мяча в вертикальную
	изменением шага		различном темпе,	Выполняют метание	цель.
			сохраняя	мяча в вертикальную	Выполняют прыжки
			правильное	цель.	через скакалку на месте
			положение тела в	Выполняют прыжки	в равномерном темпе
			движении.	через скакалку на	
			Метание мяча в	месте в равномерном	
			вертикальную цель.	темпе	
			Выполнение		
			прыжков через		
2	Γ	1	скакалку	D	D
3	Бег с переменной	1	Выполнение	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с
	скоростью до 5		ходьбы с	заданиями.	заданиями. Выполняют
	МИН		заданиями.	Выполняют бег с	бег с переменной
			Выполнение бега	переменной	скоростью до 5 мин.
			легко и свободно,	скоростью до 4 мин.	Выполняют прыжок в
			не задерживая	Выполняют прыжок	высоту с разбега способом
			дыхание. Выполнение	в высоту с разбега способом	
					«перешагивание»
			прыжка в высоту с	«перешагивание»	
			разбега способом		
4	Zorial removino no	1	«перешагивание» Выполнение бега	Выполняют бег на	Выполняют бег на
4	Запрыгивание на	1	на отрезке 30м с	отрезке 30 м без	отрезке 30м с
	препятствие высотой до 50-60		-	_ =	
			ускорением Выполнение	ускорения.	ускорением
	СМ			Запрыгивают и спрыгивают с	Запрыгивают на препятствие высотой 60
			запрыгивания на	=	-
			препятствие. Выполнение	препятствия до 50 см. Выполняют метания	см. Выполняют метания
			метания мяча на		
				мяча на дальность из-	мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-
			дальность из-за	за головы через плечо с места	6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках	1	головы через плечо Освоение названий	Выполняют	Выполняют различные
	до 60 м. Беговые	1	беговых	различные виды	виды ходьбы.
	упражнения		упражнений и	различные виды ходьбы. Выполняют	Выполняют комплекс
	упражнения		последовательности	комплекс	общеразвивающих
			их выполнения.	общеразвивающих	упражнений.Выполняют
			Выполнения.	упражнений.	упражнении. Выполняют специально - беговые
			беговых	Выполняют	упражнения, бегут с
				специально - беговые	упражнения, оегуг с ускорением на отрезках
			упражнений. Выполнение	упражнения, бегут с	до 60 м -2-3 раза
					до оо м -2-3 раза
			быстрого бега на	ускорением на	
			отрезке 60м.		

				отрезках до 60 м -1	
				pa3	
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, изза головы, через голову	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность
0	Пополено мена	1			Dimoniaron vor 6
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс

		•	навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1			
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		- Davies	
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом

1.4	Г	1	D	D	D C
14	Бросок мяча по	1	Выполнение	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	корзине двумя		передачи мяча	колонне по одному.	колонне по одному.
	руками от груди с		двумя и одной	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	места. Эстафеты с		рукой в парах,	общеразвивающих	общеразвивающих
	элементами		тройках в	упражнений.	упражнений.
	баскетбола		движении.	Передают мяч с	Передают мяч двумя и
			Выполнение	продвижением	одной рукой в парах,
			бросков по корзине	вперед двумя руками	тройках, с
			двумя руками от	и бросают мяч в	продвижением вперед и
			груди с места,	корзину двумя	бросают мяч в корзину
			демонстрирование	руками от груди с	двумя руками от груди с
			элементов техники	места после	места
			баскетбола	инструкции учителя	
15	Броски мяча в	1	Выполнение	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	корзину в		ведения мяча с	колонне по одному.	колонне по одному.
	движении от		передачей, с	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	груди.		последующим	общеразвивающих	общеразвивающих
	Подбирание		броском в кольцо.	упражнений.	упражнений.
	отскочившего от		Тренировочные	Выполняют ведение	Выполняют ведение
	щита мяча		упражнения на	мяча с передачей, с	мяча с передачей, с
			подбиранию мяча	последующим	последующим броском
			modern mine im in	броском в кольцо,	в кольцо, подбирают
				подбирают мяч после	мяч после броска в
				броска в кольцо	кольцо
16	Броски мяча в	1		ороска в кольцо	Кольцо
10	корзину в	1			
	корзину в движении от				
	груди. Подбирание				
	=				
	отскочившего от щита мяча				
17	Комбинации из	1	Выполнение	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
1 /	основных	1	упражнений с	колонне по одному.	колонне по одному.
			набивными мячами:		Выполняют комплекс
	элементов		броски мяча с	Выполняют комплекс	
	техники			общеразвивающих	общеразвивающих
	перемещений и		близкого	упражнений. Выполняют	упражнений.
	владении мячом.		расстояния, с		Выполняют упражнения
	Учебная игра по		разных позиций и	упражнения с	с набивными мячами.
	упрощенным		расстояния.	набивными мячами.	Ведут, бросают,
	правилам		Выполняют	Ведут, бросают,	подбирают мяч в
			ведение мяча с	подбирают мяч в	процессе учебной игры.
			передачей, с	процессе учебной	Принимают участие в
			последующим	игры.	учебной игре
			броском в кольцо.	Принимают участие	
			Учебная игра по	в учебной игре	
			упрощенным		
			правилам		
18	Комбинации из	1	Выполнение	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	основных		упражнений с	колонне по одному.	колонне по одному.
	элементов		набивными мячами:	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	техники		броски мяча с	общеразвивающих	общеразвивающих
	перемещений и		близкого	упражнений.	упражнений.
	владении мячом.		расстояния, с	Выполняют	Выполняют упражнения
			разных позиций и	упражнения с	с набивными мячами.
			расстояния.	набивными мячами.	Ведут, бросают,
					/

	Vиебиод игра по		Выполняют	Ванут бросоют	полбирогот мян в
	Учебная игра по			Ведут, бросают,	подбирают мяч в
	упрощенным		ведение мяча с	подбирают мяч в	процессе учебной игры.
	правилам		передачей, с	процессе учебной	Принимают участие в учебной игре
			последующим	игры. Принимают участие	учеоной игре
			броском в кольцо.	*	
			Учебная игра по	в учебной игре	
			упрощенным		
			правилам	14	
19	Попостио отнусти	1	Гимнастика - Выполнение		Driving Higging ampa and to
19	1 1	1		Выполняют строевые	Выполняют строевые
	колонны по		строевых действий	действия под	действия.
	одному в колонну		согласно расчету и	щадящий счёт.	Сочетают ходьбу и бег в
	по два на месте.		команде.	Сочетают ходьбу и	колонне. Выполняют
			Освоение	бег в колонне.	упражнения со
			перестроения из	Выполняют	скакалкой. Прыгают
			колонны по одному	упражнения со	через скакалку на месте
			в колонну по два и	скакалкой. Прыгают	в равномерном темпе на
			по три на месте.	через скакалку на	двух, одной ноге
			Тренировочные	месте в равномерном	произвольным способом
			упражнения	темпе на двух ногах	
			сочетание ходьбы и	произвольным	
			бега в колонне.	способом	
			Выполнение		
			упражнений со		
			скакалкой.		
			Выполнение		
			прыжков через		
			скакалку на месте в		
			равномерном темпе		
20	•	1	Ориентирование в	Выполняют строевые	Выполняют строевые
	направо, налево,		пространстве,	действия под	действия. Выполняют
	кругом		сохранение	щадящий счёт.	перестроение из
	(переступанием).		равновесия при	Выполняют	колонны по одному в
	Упражнения на		движении по	перестроение из	колонну по два, по три
	равновесие		скамейке.	колонны по одному в	на месте. Выполняют
			Выполнение	колонну по два, по	ходьбу по
			перестроений на	три на месте.	гимнастической
			месте.	Выполняют ходьбу	скамейке с различными
			Прыжки через	по гимнастической	положениями рук.
			скакалку на одной,	скамейке с	Прыгают через скакалку
			двух ногах	различными	на месте в равномерном
				положениями рук.	темпе на двух, одной
				Прыгают через	ноге произвольным
				скакалку на месте в	способом
				равномерном темпе	
				на двух ногах	
				произвольным	
	**		<u></u>	способом	7
21	1	1	Выполнение	Выполняют строевые	Выполняют строевые
	преодоление		строевых действий	команды и действия	команды и действия.
	сопротивления		и команд.	под щадящий счёт.	Изменяют скорость
			Тренировочные	Изменяют скорость	передвижения при
			упражнения на	передвижения при	ходьбе/ беге.
			изменение скорости	ходьбе/ беге.	Выполняют упражнений
				Выполняют	

					<u></u>
			передвижения при	упражнений на	на преодоление
			ходьбе/ беге.	преодоление	сопротивления
			Выполнение	сопротивления	
			упражнений на	меньшее количество	
			преодоление	раз	
22	**	4	сопротивления	D	7
22	Упражнения на	1	Выполнение	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу
	развитие		ходьбы «змейкой»,	«змейкой»,	«змейкой»,
	ориентации в		«противоходом».	«противоходом».	«противоходом».
	пространстве		Выполнение	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
			упражнений со	упражнений со	упражнений со
			сложенной	скакалкой меньшее	скакалкой. Прыгают
			скакалкой в	количество раз.	через скакалку на месте
			различных	Прыгают через	в равномерном темпе на
			исходных	скакалку на месте в	двух, одной ноге
			положениях,	равномерном темпе	произвольным способом
			прыжки через	на двух ногах	
			скакалку на двух и	произвольным	
22	***	1	одной ноге.	способом	D 1
23	Упражнения на	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют фигурную
	укрепление мышц		фигурной	фигурную	маршировку.
	туловища, рук и		маршировки.	маршировку за	Выполняют переноску,
	ног.		Выполнение	другим	передачу мяча сидя,
			упражнений на	обучающимися,	лежа в различных
			укрепление мышц	ориентируясь на	направлениях.
			туловища, рук и ног	образец выполнения	Выполняют упражнения
				впереди идущего.	по показу
				Выполняют	
				упражнения с	
				дифференцированной	
2.4	7.7	1	D	помощью учителя	D
24	1	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют упражнения
	сопротивлением		упражнений с	упражнения на	на равновесие на
			элементами	равновесие на	скамейке: повороты с
			единоборств,	скамейке: повороты с	различными
			сохранение	различными	движениями рук, с
			равновесия при	движениями рук, с	хлопками под ногой,
			движении на	хлопками под ногой,	повороты на носках,
			скамейке	повороты на носках,	прыжки с
				прыжки с	продвижением вперед (
				продвижением	на полу), комплекс
				вперед (на полу),	упражнений с
				комплекс	сопротивлением
				упражнений с	
				сопротивлением (3-5 упражнений)	
25	Vпрамидица о	1	Согласование	Выполняют 4-6	Составляют и
23	Упражнения с	1	Согласование		
	гимнастическими		движения палки с	упражнений с гимнастической	демонстрируют комбинацию на
	палками		движениями	палкой. Выполняют	скамейке.
			туловища, ног. Составление и		
				доступные	Выполняют упражнения с гимнастической
			выполнение комбинации на	упражнения на	палкой
			скамейке	равновесие	палкои
			скаменке		

26	Опорный прыжок	1	Выполнение	Выполняют наскок в	Выполняют опорный
			прыжка согнув	стойку на коленях.	прыжок ноги врозь
			ноги через козла,	Преодолевают	через козла, коня в
			коня в ширину.	несколько	ширину с помощью
			Преодоление	препятствий с	учителя.
			нескольких	помощью учителя (Преодолевают
			препятствий	по возможности)	несколько препятствий
			различными		
			способами		
27	Опорный прыжок	1			
28	Упражнения для	1	Переноска 2-3	Выполняют наскок в	Выполняют опорный
	формирования		набивных мячей	стойку на коленях.	прыжок ноги врозь
	правильной		весом до 7-8 кг.	Переносят 1-2	через козла, коня в
	осанки		Переноска	набивных мячей	ширину с помощью
			гимнастического	весом до 5-6 кг.	учителя.
			коня и козла, матов	Переносят	Переносят 2- 3
			на расстояние до 15	гимнастического	набивных мячей весом
			м. Выполнение	коня и козла, маты на	до 7-8 кг. Переносят
			прыжка согнув	расстояние до 10 м.	гимнастического коня и
			ноги через козла,		козла, маты на
			коня в ширину.		расстояние до 15 м.
29	Упражнения со	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют упражнения
	скакалками		упражнений со	упражнения со	со скакалкой по показу
			скакалкой.	скакалкой после	и инструкции учителя.
			Выполнение	обучающей помощи	Выполняют прыжковые
			прыжковых	учителя. Выполняют	упражнения после
			упражнений с	прыжковые	инструкции
			точностью прыжка	упражнения под	тегрукции
			то тостыо прыжка	контролем учителя	
30	Упражнения с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют упражнения
30	гантелями	1	упражнений с	упражнения с	с гантелями.
	таптелими		гантелями.	гантелями меньшее	Выполняют прыжковые
			Выполнение	количество	упражнения после
			прыжковых	повторений.	инструкции
			упражнений с	Выполняют	инструкции
			точностью прыжка	прыжковые	
				упражнения под	
21	V	1	D	контролем учителя	D
31	Упражнения для	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют построение
	развития		построения в	построение в	в колонну по два,
	пространственно-		колонну по два,	колонну по два,	соблюдая заданное
	временной		соблюдая заданное	соблюдая заданное	расстояние. Прыгают в
	дифференцировки		расстояние.	расстояние (по	длину с места на
	и точности		Выполнение	ориентирам).	заданное расстояние без
	движений		прыжка в длину с	Прыгают в длину с	предварительной
			места на заданное	места на заданное	отметки.
			расстояние без	расстояние с	Передают набивной мяч
			предварительной	предварительной	сидя, стоя из одной
			отметки.	отметки.	руки в другую над
			Передача	Передают набивной	головой
			набивного мяча	мяч сидя, стоя из	
			сидя, стоя из одной	одной руки в другую	
			руки в другую над	над головой меньшее	
			головой	количество	
				повторений	

			T .	T	1
32	Упражнения для	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют построение
	развития		построения в	построение в	в колонну по два,
	пространственно-		колонну по два,	колонну по два,	соблюдая заданное
	временной		соблюдая заданное	соблюдая заданное	расстояние. Прыгают в
	дифференцировки		расстояние.	расстояние (по	длину с места на
	и точности		Выполнение	ориентирам).	заданное расстояние без
	движений		прыжка в длину с	Прыгают в длину с	предварительной
			места на заданное	места на заданное	отметки.
			расстояние без	расстояние с	Передают набивной мяч
			предварительной	предварительной	сидя, стоя из одной
			отметки.	отметки.	руки в другую над
			Передача	Передают набивной	головой
			набивного мяча	мяч сидя, стоя из	
			сидя, стоя из одной	одной руки в другую	
			руки в другую над	над головой меньшее	
			головой	количество	
			ТОЛОВОИ	повторений	
				-	
22	C	1			Cream and an arrange
33	Совершенствован	1	Выполнение	Смотрят показ с	Смотрят показ с
	ие		строевых действий	объяснением	объяснением
	одновременного		с лыжами.	безопасного	безопасного
	бесшажного хода		Беседа о технике	передвижения с	передвижения с лыжами
			безопасности во	лыжами под рукой и	под рукой и на плече.
			время	на плече.	Совершенствуют
			передвижений с	Совершенствуют	технику выполнения
			лыжами под рукой	технику выполнения	строевых команд и
			и на плече.	строевых команд и	приемов.
			Передвижение	приемов.	Смотрят показ с
			скользящим шагом	Смотрят показ с	объяснением техники
			по лыжне.	объяснением техники	одновременного
			Освоение техники	одновременного	бесшажного хода и
			одновременного	бесшажного хода и	выполняют
			бесшажного хода	выполняют	передвижение на лыжах
				передвижение на	
				лыжах	
34	Одновременный	1	Закрепление	Передвигаются	Передвигаются
	двухшажный ход		способа	попеременным	попеременным
			передвижения	двухшажным и	двухшажным и
			попеременным	одновременным	одновременным
			двухшажным ходом	бесшажным ходом.	бесшажным ходом.
			на лыжах.	Смотрят показ с	Смотрят показ с
			Передвижение	объяснением техники	объяснением техники
			одновременным	одновременного	одновременного
			бесшажным ходом.	двухшажного хода и	двухшажного хода и
			Освоение техники	выполняют	выполняют
			одновременного	передвижение на	передвижение на лыжах
			двухшажного хода	лыжах	передвижение на лыжах
35	Одновременный	1	друкшажного хода	VIDIAMA	
	двухшажный ход	1			
36	Поворот махом на	1	Закрепление	Выполняют поворот	Выполняют поворот
	месте	1	способа	махом на месте на	махом на месте на
	WICCIC				
			передвижения на лыжах.	лыжах по	лыжах. Выполняют
				инструкции и показа	
			Выполнение	учителя.	передвижение на лыжах
					изученными ходами

			поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и	Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по	
			одновременным двухшажным ходом	возможности	
37	Поворот махом на месте	1	As jumentus in the Actual		
38	Комбинированно е торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
39	Комбинированно е торможение лыжами и палками	1			
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			

43 Повторное 1 Выполнение Выполняют поворо передвижение в поворота махом на махом на месте на	от Выполняют поворот махом на месте на
быстром темпе по лыжах. лыжах по	лыжах.
кругу 100-150 м Сохранение инструкции и показ	_
равновесия при учителя. Проходят	
спуске со склона в скорость отрезок на	1
высокой стойке, время от 100- 150 м	
закрепление (девочки- 1 раз,	Musib Inkii 3 / pus)
изученной техники мальчики- 2 раза)	
подъема	
44 Повторное 1	
передвижение в	
быстром темпе по	
кругу 100-150 м	
45 Игры на лыжах: 1 Совершенствование Играют в игры на	Играют в игры на
« Пятнашки техники лыжах(по	лыжах
простые», передвижения без возможности)	
«Самый меткий» палок, развитие	
ловкости в играх на	
лыжах	
46 Игры на лыжах: 1 Освоение техники Играют в игры на	Играют в игры на
«Переставь изученных лыжах(по	лыжах по инструкции
флажок», способов возможности)	учителя
«Попади в круг», передвижения в	
«Кто быстрее», игровой	
«Следи за деятельности	
сигналом»	
47 Прохождение на 1 Прохождение Проходят дистанци	-
лыжах за урок от дистанции на без учета времени 1	1 без учета времени 2 км
1 до 2 км лыжах за урок км	-
48 Прохождение на 1 Прохождение Проходят дистанци	=
лыжах за урок от дистанции на без учета времени 1	1 без учета времени 2 км
1 до 2 км лыжах за урок км	
Спортивные игры- 8 часов	
49 Техника 1 Жонглирование Выполняют ходьбу	
отбивания мяча теннисным мячом, колонне по одному	
то одной, то выполнение Выполняют компле	
другой стороной отбивания мяча общеразвивающих	_
ракетки стороной ракетки, упражнений.	упражнений Выполняют
передвижение, Выполняют прием выполнение ударов передачу мяча	и прием и передачу мяча теннисной ракеткой.
со стандартных теннисной ракеткої	
положений по возможности.	разновидности ударов
Положении по возможности. Дифференцируют	разповидности ударов
разновидности	
ударов (по	
возможности)	
50 Правильная 1 Определение Выполняют ходьбу	в Выполняют ходьбу в
стойка названия подачи. колонне по одному	_
теннисиста, Выполнение Выполняют компле	
техника короткой подачи мяча, общеразвивающих	
и длинной подачи принимая упражнений.	упражнений.
мяча правильное Выполняют	Выполняют правильную
исходное правильную стойку	
положение теннисиста и подач	ну подачу мяча.

				versa (ma	Пуффарация
				мяча (по возможности).	Дифференцируют
				Дифференцируют	разновидности подач
				разновидности подач	
				(по возможности)	
51	Техника	1	Порторония	`	Drygo gyggor yo gy 6y p
31	отбивания мяча	1	Повторение техники отбивания	Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в
			мяча. Выполнение		колонне по одному.
	над столом, за			Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	ним и дальше от		правильной стойки	общеразвивающих	общеразвивающих
	него		теннисиста	упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют отбивание
				отбивание мяча (по	мяча. Принимают
				возможности).	правильную стойку
				Осваивают стойку	теннисиста
52	П	1	0	теннисиста	D
52	Правила	1	Ознакомление с	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	соревнований по		правилами	колонне по одному.	колонне по одному.
	настольному		соревнований по	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	теннису.		настольному	общеразвивающих	общеразвивающих
	Учебная игра в		теннису.	упражнений.	упражнений.
	настольный		Одиночная игра	Рассматривают	Рассматривают
	теннис		Концентрирование	видеоматериал по	видеоматериал по теме
			внимания во время	теме.	«Правила соревнований
			игры.	«Правила	по настольному
				соревнований по	теннису». Играют в
				настольному	одиночные игры
				теннису» с помощью	
				учителя. Играют в одиночные	
				игры(по	
				возможности)	
53	Передача мяча	1	Закрепление	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
33	сверху и снизу	1	техники передачи	колонне по одному.	колонне по одному.
	двумя руками на		мяча сверху и снизу	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	месте в волейболе		двумя руками на	общеразвивающих	общеразвивающих
	Meete B Bostonoosie		месте	упражнений.	упражнений.
			Wiccie	Выполняют прием и	Выполняют прием и
				передачу мяча снизу	передачу мяча снизу и
				и сверху, передачу	сверху, передачу двумя
				двумя руками на	руками на месте
				месте (по	pyttamin ita mooto
				возможности)	
54	Передача мяча	1	Совершенствование	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	сверху и снизу		техники	колонне по одному.	колонне по одному.
	двумя руками		выполнения	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	после		передачи мяча	общеразвивающих	общеразвивающих
	перемещений		сверху и снизу	упражнений.	упражнений.
	-		двумя руками после	Принимают и	Принимают и передают
			перемещений	передают мяч сверху	мяч сверху и снизу в
			_	и снизу в парах на	парах после
				месте	перемещений
55	Прием и передача	1	Выполнение	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	мяча над собой		приема и передачи	колонне по одному.	колонне по одному.
	сверху и снизу		мяча над собой	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	·		сверху и снизу	общеразвивающих	общеразвивающих
			мяча над собой	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс

				U	U
				упражнений.	упражнений.
				Выполняют прием и	Выполняют прием и
				передача мяча над	передача мяча над
				собой сверху и снизу.	собой сверху и снизу
56	Прыжки с места и	1	Сочетание работу	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	с шага в высоту и		рук, ног в прыжках	колонне по одному.	колонне по одному.
	длину (2-3 серии		у сетки.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	прыжков по 5-10		Закрепление правил	общеразвивающих	общеразвивающих
	прыжков за урок).		перехода по	упражнений.	упражнений. Прыгают
	Учебная игра в		площадке.	Прыгают вверх с	вверх с места и с шага, у
	волейбол		Выполнение	места и с шага, у	сетки.
			игровых действий с	сетки (1-2 серии	Выполняют переход по
			соблюдением	прыжков по 5-5	площадке, играют в
			правила игры	прыжков за урок).	учебную игру
				Выполняют переход	
				по площадке, играют	
				в учебную игру (по	
				возможности)	
			Легкая атлетик	са – 11 часов	
57	Бег на короткую	1	Выполнение	Выполняют ходьбу	Выполняют комплекс
	дистанцию		ходьбы группами	группами	общеразвивающих
			наперегонки.	наперегонки.	упражнений.
			Выполнение	Выполняют комплекс	Выполняют эстафетный
			перепрыгивания	общеразвивающих	бег (по кругу 60 м) с
			через набивные	упражнений.	правильной передачей
			ИРРМ	Выполняют	эстафетной палочки.
			Выполнение бега с	перепрыгивания	Выполняют
			высокого старта,	через набивные мячи	перепрыгивания через
			стартовый разбег и	(расстояние 80-	набивные мячи
			старта из	100см, длина 4	(расстояние 80-100см,
			различных	метра). Выполняют	длина 5 метров).
			исходных	бег с высокого	Выполняют бег с
			положений.	старта, стартовый	низкого старта,
			Выполнение	разбега и старта из	стартовый разбега и
			метания мяча в пол	различных исходных	старта из различных
			на дальность	положений.	исходных положений.
			отскока	Выполняют метание	Выполняют метание
				мяча в пол на	мяча в пол на дальность
	7		7	дальность отскока	отскока
58	Бег на среднюю	1	Выполнение	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	дистанцию (400		ходьбы на отрезках	общеразвивающих	общеразвивающих
	м)		от 100 до 200 м.	упражнений.	упражнений. Проходят
			Выполнение бега	Проходят отрезки от	отрезки от 100 до 200 м.
			на среднюю	100 до 200 м.	Выполняют кроссовый
			дистанцию.	Выполняют	бег на дистанцию 400м.
			Выполнение	кроссовый бег на	Выполняют метание
			метания малого	дистанцию 200м.	малого мяча на
			мяча на дальность с	Выполняют метание	дальность с 3 шагов
			места (коридор 10	малого мяча на	разбега (коридор 10м)
			M)	дальность с места	
70	П	1	D 7	(коридор 10м)	Γ (0
59	Прыжок в длину с	1	Выполнение бега	Выполняют комплекс	Бегут 60 м с ускорением
	полного разбега		60 м с ускорением и	общеразвивающих	и на время. Выполняют
			на время.	упражнений. Бегут	прыжок в длину с
			Выполнение	60 м с ускорением и	полного разбега.

			l	D	D
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 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
61	Толкание	1	Выполнение	Выполняют прыжок	Выполняют прыжок в
01	набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. 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 40 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	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м — 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. 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 разбега по коридору 10 м	1		(коридор то м)	
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
65	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение техники передачи	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально- беговые

66	Промежуточная аттестация	1	эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега Дифференцированный зачет с учетом контрольных нормативов	упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
67	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км