

Приложение 2  
к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
образования учащихся  
с расстройствами аутистического спектра  
с нарушением интеллекта  
(вариант 1) МАОУ СОШ № 8

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8

Рекомендована  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 8

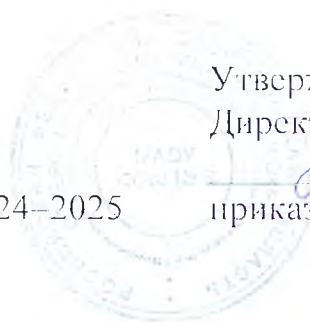
протокол от 27.08.2025 № 23 – ПС/2024–2025

Утверждена

Директор МАОУ СОШ № 8

 С.В. Елеукова

приказ от 27.08.2025 № 214-0



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
Срок реализации: 5 лет  
Класс: 5-9 класс

Североуральский муниципальный округ  
2025 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	2
2. Общая характеристика учебного предмета .....	4
3. Описание места учебного предмета в учебном плане .....	5
4. Личностные и предметные результаты учебного предмета .....	5
5. Содержание учебного предмета .....	13
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся	14
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.....	43

## 1. Пояснительная записка

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся с расстройствами аутистического спектра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - учащиеся с РАС с УО) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с расстройствами аутистического спектра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СОШ № 8;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Устав МАОУ СОШ № 8;
- локальные нормативные акты МАОУ СОШ № 8.

Содержание программы по АФК для учащихся с РАС с УО имеет коррекционную направленность и должна разрабатываться с учётом особенностей развития, учащихся.

**Цели** рабочей программы по адаптивной физической культуре: всестороннее развитие личности учащихся с РАС с УО в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. В качестве **задач обучения** реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями учащихся с РАС с УО;
- 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.

#### **Задачи учебного предмета 5-6 класс:**

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у учащихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма учащихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности учащегося с РАС с УО.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для учащихся с РАС с УО заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для учащихся с РАС с УО предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя учащимся с РАС с УО возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования учащихся с РАС с УО учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

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.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», относится к обязательной части учебного плана образования учащихся с РАС с УО. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане в соответствии с годовым учебным планом образования учащихся с РАС с УО представлено в следующей таблице:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год		Итого
		Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
5	3	68	34	102
6	3	68	34	102

### 4. Личностные и предметные результаты учебного предмета

*У класс*

**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.

### ***VI класс***

#### **Личностные:**

- ☐ уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- ☐ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- ☐ сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- ☐ сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- ☐ сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

#### **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 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.

#### **Предметные:**

с V по IX класс, на момент завершения IX класса:

##### минимальный уровень:

знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;

достаточный уровень:

представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре**

#### **V-IX классы**

##### *Личностные учебные действия:*

испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;

активно включаться в общепользующую социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;

бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

##### *Коммуникативные учебные действия:*

вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;



использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

*Регулятивные учебные действия:*

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);

обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

### **Система оценки достижения учащимися с РАС с УО планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

Оценка *личностных результатов* предполагает, прежде всего, оценку продвижения учащегося 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.

#### **Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 - 6 классах определяется отношением учащегося 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 учащийся 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 незначительно 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 учащийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка учащемуся, 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 учащиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5-6 классов, 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 учащихся 5 - 6 классов:

- 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 учащимися с РАС с УО учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся конкретного класса. Возрастных нормативов для учащихся с РАС с УО нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности учащихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у учащихся 5 - 6 классов*

Учащиеся, 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 учащихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния учащихся, 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) учащегося для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у учащихся 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 учащихся 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)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3

2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+5	+8	+12	+6	+11	+16

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		
		Оценка			«3»		
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки

(адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

## 5. Содержание учебного предмета

### V-IX классы

#### ***Теоретические сведения.***

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания Учреждения.

***Гимнастика.*** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

***Легкая атлетика.*** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

#### ***Лыжная и конькобежная подготовки.***

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения игроков при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся**

**V класс**

№ темы	Тема урока	Кол-во часов (обяз. часть)	Кол-во часов в (часть)	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности учащихся

			формируемая участниками образовательных отношений)		Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 12 часов</b>						
1.	Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1		Беседа по технике безопасностина занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега вравномерном 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.	Практический материал: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. 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.	Практический материал: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе		1			
4.	Практический материал: бег. Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1		Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин
5.	Практический материал: бег с преодолением препятствий. Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40	1		Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.

	см			Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости	малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	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.	Практический материал: бег с преодолением препятствий. Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см		1			
7.	Практический материал: скоростной бег. Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений
8.	Практический материал: метание малого мяча на дальность. 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.	Практический материал: метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1			
10.	Практический материал: бег с варьированием скорости. Техника бега с низкого старта	1		Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м



11.	Практический материал: бег с варьированием скорости. Бег на средние дистанции (150 м)	1		Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС
12.	Практический материал: бег с варьированием скорости. Бег на средние дистанции (150 м)		1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС		
<b>Спортивные игры – 15 часов</b>						
13.	Значение физических упражнений в жизни человека. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1		Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. 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. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры
14.	Практический материал. Учебные игры на основе волейбола. Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1		Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. 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	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). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения
15.	Практический материал. Учебные игры на основе волейбола Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		1			
16.	Практический материал. Учебные игры на основе	1		Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке.

	волейбола Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи			перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют и используют игровые умения
17.	Практический материал. Учебные игры на основе волейбола 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
18.	Практический материал. Учебные игры на основе волейбола Техника подачи мяча в пионерболе		1			
19.	Практический материал. Учебные игры на основе волейбола Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1		Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. 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 упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 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	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения
20.	Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения игроков при выполнении упражнений с мячом. Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1		Беседа о санитарно- гигиенических требованиях 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 сопорой 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
21.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения игроков при выполнении упражнений с мячом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права		1			

	и обязанности игроков, предупреждение травматизма.					
22.	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 инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	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
23.	Ведение мяча на месте и в движении. 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	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируясь 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
24.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с обводкой препятствий		1	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		
25.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	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, демонстрация 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 ориентируясь 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
26.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и	1		Осваивают упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры

	владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам			Учебная игра по упрощенным правилам		
27.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1			
<b>Гимнастика - 21 час</b>						
28.	Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. 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
29.	Значение утренней гимнастики	1		Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.
30.	Значение утренней гимнастики		1	Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
31.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): для развития мышц кистей рук	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	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу

	и пальцев укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног				помощью учителя	
32.	Упражнения на преодоление сопротивления.	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
33.	Упражнения на преодоление сопротивления.		1			
34.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
35.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны поодному 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
36.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		1			
37.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
38.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
39.	Лазание по		1			

	гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги					
40.	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
41.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1				
42.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке		1			
43.	Упражнения с предметами: с гимнастическим и палками	1		Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
44.	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув 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
45.	Упражнения для формирования правильной осанки		1			
46.	Упражнения со скакалками	1		Выполнение упражнений со скакалкой. 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
47.	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений	1		Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	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
48.	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений		1			
Лыжная подготовка – 24 часа						
49.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о	1		Беседа о правилах обращения лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и

	применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой			Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря	обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
50.	Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж придвижении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом
51.	Виды лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками		1			
52.	Виды лыжных ходов. Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж придвижении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя
53.	Виды лыжных ходов. Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1				

54.	Виды лыжных ходов. Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		1		попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	
55.	Виды лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход	1		Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности
56.	Виды лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход	1				
57.	Виды лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход		1			
58.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»
59.	Поворот махом на месте	1		Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижения скользящим шагом по лыжне с палками	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
60.	Поворот махом на месте		1			
61.	Поворот махом на месте	1				
62.	Виды лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход	1		Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности
63.	Виды лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход		1			
64.	Виды лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход	1				



65.	Повороты переступанием в движении	1		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.
66.	Повороты переступанием в движении		1			
67.	Виды лыжных ходов. 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 объяснением техники 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.
68.	Виды лыжных ходов. Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1		Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	Проходят дистанцию без учета времени 1 км
69.	Виды лыжных ходов. Прохождение на лыжах за урок до 1 км		1			
70.	Виды лыжных ходов. Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1				
71.	Виды лыжных ходов. Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах (по возможности)	Играют в игры на лыжах
72.	Виды лыжных ходов. Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		1			
Спортивные игры- 13 часов						
73.	Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Инструктаж по технике	1		Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным	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

	безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.			на развитие мышц кистей рук и пальцев.	повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	
74.	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. 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. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. 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. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 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
75.	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		1			
76.	Прием и передача мяча снизу и сверху. Нижняя прямая подача	1		Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения 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	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения 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. Выполнение нижней прямой подачи

					ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	
77.	Прием и передача мяча снизу и сверху. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение 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
78.	Прием и передача мяча снизу и сверху. 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			
79.	Настольный теннис. Правила соревнований.	1		Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.
80.	Настольный теннис. Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Техника отбивания мяча то одной, то	1		Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов

	другой стороной ракетки					
81.	Настольный теннис. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		1			
82.	Настольный теннис. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1		Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
83.	Настольный теннис. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1		Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
84.	Настольный теннис. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		1			
85.	Правила соревнований. Тактика парных игр. Учебная игра в настольный теннис	1		Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания вовремя игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры
Легкая атлетика – 17 часов						

86.	Бег на короткую дистанцию	1		Выполнение ходьбы группами наперегонки.	Выполняют ходьбу группами наперегонки.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.
87.	Бег на короткую дистанцию		1	Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
88.	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1		Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
89.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину.	Бегут 60 м с ускорением и 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	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
90.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		1	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега		
91.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1				
92.	Прыжок в длину с полного разбега	1		Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.
93.	Прыжок в длину с полного разбега		1	Толкание набивного мяча на дальность	Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Толкают набивной мяч весом до 3 кг
94.	Прыжок в длину с полного разбега	1		Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раз) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега
95.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
96.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1			
97.	Ходьба в разном темпе. Ходьба на скорость до 5 мин. в	1		Ходьба на скорость до 5 мин. в разном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного	Идут на скорость до 5 мин. в разном темпе с изменением шага. Осваивают метание	Идут на скорость до 5 мин. в разном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого

	различном темпе с изменением шага			разбега на дальность в коридор 10 м	малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	мяча на дальность с места (коридор 10 м)
98.	Ходьба в разном темпе. Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага		1			
99.	Ходьба в разном темпе. Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1				
100.	Эстафетный бег. Эстафета 4*30 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений. 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)
101.	Эстафетный бег. Эстафета 4*30 м		1			
102.	Кроссовый бег до 500 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений. 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

## VI класс

№ темы	Тема урока	Кол-во часов в (обязательная часть)	Кол-во часов (часть, формируемая участниками образовательных отношений)	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности учащихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 12 часов						
1.	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1		Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2.	Значение	1		Определение	Просматривают	

	физической культуры в жизни человека. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе			оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.	презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
3.	Значение физической культуры в жизни человека. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе		1	Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку		
4.	Практический материал: медленный бег с равномерной скоростью. Бег в равномерном темпе до 5 мин	1		Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
5.	Практический материал: бег с преодолением препятствий. Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1		Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
6.	Практический материал: бег с преодолением препятствий. Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см		1			
7.	Практический материал: бег на короткие дистанции. Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
8.	Практический материал: метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча 1 кг двумя	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).

	руками снизу, из-за головы, через голову			рук и туловища		
9.	Практический материал: метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1			
10.	Бег на короткую дистанцию 60 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 специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)
11.	Бег на средние дистанции (300 м)	1		Выполнение специально- беговых упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность
12.	Бег на средние дистанции (300 м)		1	Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность	
<b>Спортивные игры – 15 часов</b>						
13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	1		Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя
14.	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения	Выполняют стойку баскетболиста после показа инструкции учителя. Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в	Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. 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
15.	Стойка баскетболиста. Передача мяча		1			



	двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.			мяча на месте и в движении	парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы	
16.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с обводкой препятствий	1		Совершенствование 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	Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной 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	Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
17.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы	Выполняют 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
18.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола		1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.		
19.	Подвижные игры на основе баскетбола. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
20.	Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Правила и обязанности	1		Беседа по ТБ на занятиях с физическими играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.

	игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.			упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	
21.	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.		1			
22.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют основную стойку волейболиста, посленееднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей руки пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
23.	Прием и передача мяча снизу и сверху. Нижняя прямая подача	1		Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.
24.	Прием и передача мяча снизу и сверху. Нижняя прямая подача		1	Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	Выполняют 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 более сильной группы	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
25.	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. 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. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровых 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

26.	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. 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				
27.	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. 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			
<b>Гимнастика – 21 час</b>						
28.	Практический материал: построения и перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1		Выполнение строевых действий согласно расчету команды. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные 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. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом
29.	Практический материал: построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроения на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
30.	Практический материал: построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		1			
31.	Упражнения на преодоление сопротивления	1		Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ бега. Выполнение упражнений на преодоление	Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ бега. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ бега. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления

				сопротивления		
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
33.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на развитие ориентации в пространстве		1			
34.	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
35.	Упражнения с сопротивлением	1		Выполнение упражнений с элементами	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
36.	Упражнения с сопротивлением		1	единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке		
37.	Упражнения с гимнастическим и палками	1		Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
38.	Опорный прыжок	1		Выполнение прыжка согнувшись через козла, коня в ширину. Преодоление	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
39.	Опорный прыжок		1	нескольких препятствий различными способами		
40.	Опорный прыжок	1				
41.	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Переноска 2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнувшись через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
42.	Упражнения со скакалками	1		Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со скакалкой после	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и

43.	Упражнения со скакалками		1	скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
44.	Упражнения с гантелями	1		Выполнение упражнений с гантелями.	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
45.	Упражнения с гантелями		1	Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	
46.	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений	1		Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	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
47.	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений	1		Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой		
48.	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений		1			
<b>Лыжная подготовка – 22 часа</b>						
49.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1		Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
50.	Одновременный двухшажный ход	1		Закрепление способа передвижения попеременным	Передвигаются попеременным двухшажным и	Передвигаются попеременным двухшажными
51.	Одновременный двухшажный ход		1	двухшажным ходом на лыжах.	одновременного бесшажного ходом.	одновременного бесшажного ходом.
52.	Одновременный двухшажный ход	1		Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
53.	Поворот махом на месте	1		Закрепление способа передвижения на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.

54.	Поворот махом на месте		1	Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
55.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Комбинированное торможение лыжами и палками	1		Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) 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
56.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Комбинированное торможение лыжами и палками	1				
57.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Комбинированное торможение лыжами и палками		1			
58.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. 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 техники 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.
59.	Виды лыжных ходов. 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.
60.	Виды лыжных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		1			
61.	Виды лыжных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе	1				

	на отрезках 40-60 м					
62.	Виды лыжных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
63.	Виды лыжных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		1			
64.	Виды лыжных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1				
65.	Виды лыжных ходов. Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		Совершенствование техники передвижения безпалок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах( по возможности)	Играют в игры на лыжах
66.	Виды лыжных ходов. Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		1			
67.	Виды лыжных ходов. Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1		Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах( по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
68.	Виды лыжных ходов. Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1		Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени до 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км
69.	Виды лыжных ходов. Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км		1			
70.	Виды лыжных ходов. Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1				
Спортивные игры - 12 часов						
71.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1		Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов

				передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	
72.	Теоретические сведения. Парные игры. Тактика парных игр. Практический материал. Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1		Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
73.	Теоретические сведения. Парные игры. Тактика парных игр. Практический материал. Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		1			
74.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1		Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
75.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		1			
76.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1		Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры
77.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1		Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.
78.	Волейбол. Нижняя прямая подача		1	Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	Выполняют технику 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 более сильной группы	Выполняют технику нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи



79.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1		Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
80.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1		Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
81.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу		1			
82.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий 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
<b>Легкая атлетика – 29 часов</b>						
83.	Практический материал: бег на короткие дистанции. Бег на скорость до 60 м	1		Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
84.	Практический материал: бег на короткие дистанции. Бег на скорость до 60 м		1			
85.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1		Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м)
86.	Техника безопасности при прыжках в длину. 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. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
87.	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжок в длину с полного разбега		1			
88.	Практический материал: метание малого мяча на дальность. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг

89.	Практический материал: метание малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание маломяча на дальность с места ( коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)
90.	Практический материал: метание малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1			
91.	Практический материал: метание малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				
92.	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание маломяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
93.	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага		1			
94.	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	1				
95.	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	1				
96.	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага		1			
97.	Практический материал: бег на короткие дистанции. Бег на скорость до 60 м	1		Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.
98.	Практический материал: бег на короткие		1			

	дистанции. Бег на скорость до 60 м					
99.	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжок в длину с полного разбега	1		Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
100.	Эстафетный бег. Эстафета 4*60 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
101.	Эстафетный бег. Эстафета 4*60 м		1			
102.	Эстафетный бег. Эстафета 4*60 м	1				

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.

2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте

3. Учебно-практическое оборудование.

а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Теннисные мягкие мячи для метания;
4. Скакалки;
5. Мешочки с песком;
6. Кегли, кубики пластмассовые;
7. Сенсорная тропа;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Металлические дуги;
15. Гантели пластмассовые;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
17. Мешочки с песком;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.

2. Прыжковая яма;

3. Гимнастические скамейки;

4. Гимнастическая стенка;

5. Тренажёры:

- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;

- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник;

7. Гимнастические маты;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лабиринт;

4. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»

2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

3. Дидактический материал для изучения программного материала

4. Видеоролики по видам спорта;

5. Презентации (для изучения программного материала);

6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849518

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 06.09.2025 по 06.09.2026