



**Российская Федерация  
КУШВИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

---

624300, г. Кушва, Свердловской области, ул. Строителей, 10, тел. (34344) 3-20-22, 2-83-80

РАССМОТРЕНО:  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от "28" августа 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 3  
\_\_\_\_\_  
Н.К. Сташкова  
Приказ №177 от «01» сентября 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

Кушва, 2026

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026

(<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития; развитие индивидуальных двигательных возможностей; создание условий для социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, доступными видами спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстрота, сила, ловкость и др.;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину (способом «согнув ноги» с 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 различными способами 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;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной или конькобежной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные

методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.).

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе.

| № п/п | Название раздела, темы                       | Количество часов                              |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1     | Теоретические сведения о физической культуре | В процессе обучения (в течение учебного года) |
| 2     | Гимнастика                                   | 14                                            |
| 3     | Легкая атлетика                              | 20                                            |
| 4     | Лыжная подготовка                            | 16                                            |
| 5     | Спортивные игры                              | 18                                            |
|       | Итого                                        | 68                                            |

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты**

- осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;
- владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.
- владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;
- имеет адекватные представления о собственных возможностях,
- владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует на доступном уровне социально значимые мотивы учебной деятельности.

#### **Уровни достижения**

**предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 5 класса**

#### **Предметные результаты**

##### *минимальный уровень*

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;
- имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;
- умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходит в различном темпе с различными исходными положениями;
- имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### *достаточный уровень*

- осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### ***Результаты формирования базовых учебных действий:***

##### *Личностные учебные действия:*

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

- испытывает чувство гордости за свою страну;

- бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;

- активно включается в общепользную социальную деятельность.

*Коммуникативные учебные действия:*

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

- вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;

- использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные учебные действия:*

При совместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;

- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;

- адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

*Познавательные учебные действия:*

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

- дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

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

- использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №               | Тема учебного занятия                                                                                   | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                           | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Легкая атлетика |                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1               | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Медленный бег с равномерной скоростью  | 1            | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.<br>Выполнение ходьбы с сочетанием ее разновидностей.<br>Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей мяча.                                                         | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя.<br>Выполняют ходьбу, бег.<br>Принимают участие в игре.                                                                                                                                                                       | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу.<br>Выполняют бег с равномерной скоростью.<br>Участвуют в подвижной игре сбросками и ловлей мяча.                                                                                                                                       |
| 2               | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка. | Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».<br>Выполняют разминку в медленном темпе.<br>Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка (по инструкции учителя).                                                                         | Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».<br>Отвечают на вопросы учителя по содержанию мультимедийной учебной презентации.<br>Выполняют разминку в быстром темпе.<br>Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка (по инструкции учителя). |
| 3               | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин                                                  | 1            | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Ходьба на скорость на 60 м.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.                                                                                                                            | Выполняют разминку в медленном темпе.<br>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин.                                                                                                                                                                                 | Выполняют разминку в быстром темпе.<br>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин.                                                                                                                                                                                                               |
| 4               | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см                                                         | 1            | Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).<br>Ходьба с перешагиванием препятствий.<br>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.<br>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление,                       | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.<br>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.<br>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см.<br>Выполняют прыжки через препятствия (с | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.<br>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания для подготовки к прыжкам.<br>Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см.<br>Выполняют прыжки через препятствия (после показа учителя).<br>Участвуют в подвижной игре. |

|   |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                              |   | сохраняя равновесие.<br>Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости.                                                                                                                                                                                                | помощью учителя).<br>Участвуют в подвижной игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м.<br>Беговые упражнения                               | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.<br>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.                                                                                            | Выполняют различные виды ходьбы, ориентируясь на образец выполнения другими школьниками.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют 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.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза.<br>Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений.                                                                                                              |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.<br>Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.<br>Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища.                                                                            | Рассматривают наглядные материалы по теме урока.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу (после показа и объяснения учителя).                                                                                                                                                                         | Рассматривают наглядные материалы по теме урока, отвечают на вопросы учителя и поддерживают беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений.                                                                                                                                                        |
| 7 | Техника бега с низкого старта                                                | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах, выполнение упражнений в движении.<br>Выполнение бега в различном темпе.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции.<br>Выполнение бега по прямой с низкого старта. | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе.<br>Выполняют комплекс беговых упражнений (3-4 вида).<br>Наблюдают за демонстрацией техники выполнения низкого старта.<br>Демонстрируют технику выполнения низкого старта и стартового разгона (по показу учителя), переходящего в бег на дистанции 40 м. | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют бег в различных темпах.<br>Выполняют комплекс беговых упражнений (5-6 видов).<br>Наблюдают за демонстрацией техники выполнения низкого старта.<br>Демонстрируют технику выполнения низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег на дистанции 60 м. |
| 8 | Бег на средние дистанции (150 м)                                             | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах, выполнение упражнений в движении.<br>Выполнение бега в различном темпе.<br>Демонстрация техники подсчета ЧСС.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в                                                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе.<br>Выполняют комплекс беговых упражнений (3-4 вида).<br>Наблюдают технику подсчета ЧСС, (с помощью учителя) определяют место измерения пульса.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м                                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют бег в различном темпе. Выполняют комплекс беговых упражнений (5-6 видов).<br>Наблюдают технику подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, (с помощью учителя) подсчитывают удары в минуту.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки),               |

|                        |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                            |   | беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС.                                                                                                                                                                                                                                                | (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС (с помощью учителя).                                                                                                                                                                                                                                                                                                | на дистанцию 300 м (мальчики). Выполняют подсчет ЧСС                                                                                                                                                                                              |
| <b>Спортивные игры</b> |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9                      | 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. Ознакомление 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 учителя). Отвечают на вопросы учителя. 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. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой. Участвуют в подвижной игре. |
| 10                     | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах                 | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Тренировка приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол.                                                                                           | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют основные перемещения на площадке, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Демонстрируют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Демонстрируют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах. Выполняют основные перемещения на площадке. Демонстрируют отдельные игровые умения.                               |
| 11                     | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи                                      | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.                                                                          | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют броски мяча (по инструкции учителя).                                                                                                                                                                                         | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют броски мяча. Демонстрируют отдельные игровые умения.                                                                                     |
| 12                     | Техника подачи мяча в пионерболе                                                                           | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.                                                                                                                                  | Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют прием и передачу мяча у стены (по инструкции и показу учителя). Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).                                                                                                                                                                         | Выполняют перемещения на площадке. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).                                                                                                      |

|    |                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе                                                                                             | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол.<br>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Тренировка игровых действий. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя).<br>Выполняют упражнения с мячом (по инструкции и по показу учителя).<br>Используют приобретенные умения в процессе игры (под контролем учителя).                                                                                                                                                    | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке.<br>Выполняют упражнения с мячом. Используют приобретенные умения в процессе игры (под контролем учителя).                                                                                                                 |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма во время игровых действий. |   | Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил игры в баскетбол. Подвижная игра на броски и передачу мяча.                                                                  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Повторяют за учителем правила безопасной игры.<br>Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).                                                                                                                                                                                               | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Знакомятся с правилами игры в баскетбол, осваивают их (под контролем учителя).<br>Участвуют в подвижной игре.                                                                                                                                                            |
| 15 | Стойка баскетболиста.<br>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.<br>Осваивание приема мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении.                        | Осваивают стойку баскетболиста (после неоднократного показа и инструкции учителя).<br>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 (с опорой на образец действий учителя).<br>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 (с опорой на образец действий учителя).<br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом (по инструкции учителя). |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                                                                | 1 | Демонстрация техники ведения мяча.<br>Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.                                                  | Осваивают технику ведения мяча (после неоднократного показа учителем и ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы). Выполняют передвижения без мяча.<br>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).<br>Выполняют передвижения без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.                                                                                       |

|                   |                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафета с элементами волейбола                                    | 1 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.<br>Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.<br>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.<br>Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками.<br>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.<br>Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед.<br>Бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места (после инструкции учителя).                                 |
| 18                | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам                        | 1 | Упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br>Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                     | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.                                                                                                                          |
| <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19                | Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте. Упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне.<br>Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе. | Принимают участие в беседе (с опорой на наглядные материалы).<br>Выполняют строевые действия.<br>Выполняют упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне (ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы).<br>Выполняют упражнения со скакалкой.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом. | Принимают участие в беседе.<br>Выполняют строевые действия. Выполняют упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом.                                        |
| 20                | Утренняя гимнастика, ее значение                                                                                                  | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.<br>Подвижная игра с бегом.                                                                                                                                      | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне ((с помощью учителя)).<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют практические задания с заданными параметрами: составляют комплекс утренней гимнастики (с помощью учителя).                                                                     | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют практические задания с заданными параметрами: составляют комплекс утренней гимнастики. Участвуют в игре после инструкции и показа учителя. |

|       |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                        | Участвуют в подвижной игре (по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий).                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 21    | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног                                      | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.                                                                          | Выполняют фигурную маршировку (ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося). Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (с дифференцированной помощью учителя).                                                                                               | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.                                                                                                                                                                                 |
| 22    | Упражнения с сопротивлением                                                            | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.                                                                        | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений), ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой и др.                                                                  | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (по инструкции учителя). Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др.                                                                         |
| 23    | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                                       | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.                                                                                                                | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                                                                                                |
| 24    | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на сохранение равновесия  | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.           | Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом. | Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом. |
| 25-26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с одновременной перестановкой руки и ноги | 2 | Лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Выполнение упражнений на дыхание. Подвижная игра.                       | Выполняют упражнения на лазание (с помощью учителя). Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).                                                                                                                                                                 | Выполняют упражнения на лазание. Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).                                                                                                                                                                          |

|                          |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27-28                    | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке                    | 2 | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке сохраняя равновесие.                                                                                                                                                        | Выполняют упражнения на равновесие (после неоднократного показа учителя). Выполняют игровые задания (в паре).                                                                                                                                                | Выполняют упражнения на равновесие (после показа учителем). Участвуют в соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                           |
| 29                       | Упражнения с гимнастическими палками                                                   | 1 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.                                                                                                                 | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие на скамейке.                                                                                                                                                  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Выполняют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке.                                                                                                                                                                                       |
| 30                       | Упражнения для формирования правильной осанки                                          | 1 | Упражнения для формирования правильной осанки. 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 комплекс упражнений на формирование правильной осанки (по показу учителя). Переносят 1- 2 набивных мяча весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.                                                       | Выполняют комплекс упражнений на формирование правильной осанки (по инструкции учителя). Выполняют опорный прыжок (ноги врозь) через козла, коня в ширину (с помощью учителя). Переносят 2- 3 набивных мяча весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 31                       | Упражнения со скакалкой                                                                | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.                                                                                                                                                         | Выполняют упражнения со скакалкой (с помощью учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).                                                                                                                                               | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют комплекс прыжковых упражнений (после инструкции учителя).                                                                                                                                                            |
| 32                       | 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. 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. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой (с помощью учителя).                                | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.                                                                                                        |
| <b>Лыжная подготовка</b> |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 33                       | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой                  | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнений для подготовки к занятию, подбор лыжного инвентаря.                                             | Отвечают на вопросы по технике безопасности. Знакомятся с информацией о предупреждении травм и обморожений (смотрят слайды мультимедийной учебной презентации и др. наглядные материалы). Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки (по инструкции учителя) | Отвечают на вопросы по технике безопасности. Знакомятся с информацией о предупреждении травм и обморожений (смотрят слайды мультимедийной учебной презентации и др. наглядные материалы). Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки.                                                            |
| 34                       | Скользкий шаг без палок и с                                                            | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у                                                                                                                                                                                              | Выполняют построение с лыжами.                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют построение с лыжами.                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|       |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | палками                                                                                  |   | ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.                                                                                     | Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию.<br>Одевают лыжный инвентарь (с помощью учителя) передвигаются на лыжах скользящим шагом.                                                                                                                                                                                                                                 | Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой.<br>Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом без палок и с палками.                                                                                                                                        |
| 35-36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                                            | 2 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.<br>Выполнение попеременного двухшажного хода. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.                                            | 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).<br>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход (после инструкции и показа учителя).                                                                            |
| 37-38 | Одновременный бесшажный ход                                                              | 2 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Освоение одновременного бесшажного хода на лыжах.<br>Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию.<br>Наблюдают показ техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности).<br>Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом (по возможности).                                                                      | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного бесшажного хода.<br>Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом. |
| 39    | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» (с соблюдением техники безопасности) | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Совершенствование способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой».                 | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами (по возможности).<br>Выполняют подъем «лесенкой» (по возможности).                                                                                                                                   | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»                                                               |

|       |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40-41 | Поворот махом на месте                              | 2 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. 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. | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах (после инструкции и неоднократного показа учителя). Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками (по возможности).      | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.                                                                                          |
| 42-43 | Одновременный двухшажный ход                        | 2 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Освоение передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом.             | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременным двухшажным ходом (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом (по возможности). | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом.                                                            |
| 44    | Повороты переступанием в движении                   | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирующего Повороты переступанием в движении.                                                  | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Передвигаются по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют повороты на лыжах на месте.                                                                                                              | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Передвигаются по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют поворот переступанием в движении.                                                                                                                                 |
| 45    | Обучение правильному падению при прохождении спуска | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.                                                                                                                 | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Наблюдают показ техники правильного падения (при прохождении спуска). Выполняют спуски в средней стойке.                                 | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Наблюдают показ техники правильного падения (при прохождении спуска). Выполняют спуски в средней стойке. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при |

|                        |                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | прохождении спуска.                                                                                                                                                                                         |
| 46-47                  | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                                                                                                                      | 2 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Прохождение дистанции на лыжах.                                                                                                                                                                  | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км (по возможности).                                                                                                                                                             | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Проходят дистанцию без учета времени 1 км.                                              |
| 48                     | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                                                                                         | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.                                                                                                            | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Играют в игры на лыжах (по возможности).                                                                                                                                                                                            | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Играют в игры на лыжах.                                                                 |
| <b>Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| 49-50                  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания при нарушениях правил игры и судейство              | 2 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении правил игры (с неоднократным повторением названий учителем). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. | 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. |
| 51                     | 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. Перемещение 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 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнерами).                       | 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.       |
| 52                     | Нижняя прямая подача                                                                                                                                      | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                               | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой                                                                                                                                                                                                                                                                                | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой                                                                                                                                    |

|    |                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                      |   | Освоение техники нижней прямой подачи.<br>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Демонстрация техники нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи.                                                                                                      | подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Осваивают техники нижней прямой подачи (по инструкции учителя).<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи (по инструкции учителя), ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.                                                                                                               | подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Осваивают техники нижней прямой подачи (по инструкции учителя).<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение нижней прямой подачи.                                                                                                                                                                               |
| 53 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину.<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Закрепление правил перехода по площадке.<br>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки.<br>Выполнение игровых действий.                                                                          | Выполняют переход по площадке (с помощью учителя).<br>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков).<br>Играют в учебную игру (по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют переход по площадке.<br>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Играют в учебную игру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 54 | Настольный теннис.                                                   | 1 | Знакомство с атрибутикой игры настольный теннис Знакомство с правилами игры в настольный теннис.<br>Основная стойка теннисиста.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение упражнений на отбивание мяча и жонглирование мячом, отбивание мяча ракеткой. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядные материалы.<br>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры (с помощью учителя).<br>Осваивают основную стойку теннисиста (по инструкции и показу учителя).<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (после демонстрации учителем).<br>Выполняют жонглирование и отбивание мяча ракеткой (по возможности). | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядные материалы.<br>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br>Осваивают основную стойку теннисиста (по инструкции учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |
| 55 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки          | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.<br>Передвижение во время игры, выполнение ударов со стандартных положений.                                                                                                                  | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой (по возможности).<br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.<br>Дифференцируют разновидности ударов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 56 | Стойка теннисиста. Техника короткой и длинной подачи                 | 1 | Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение.                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют правильную стойку теннисиста.<br>Выполняют подачу мяча. Дифференцируют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                        |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | мяча                                                                             |   | Определение названия подачи.                                                                                                                                                                                                    | возможности).<br>Дифференцируют разновидности подач<br>(по возможности).                                                                                                                                                                  | разновидности подач.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 57                     | Правила соревнований по настольному теннису.<br>Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Учебная игра.<br>Концентрирование внимания во время игры.                                                                                                         | Смотрят видеосюжет на тему «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию.<br>Принимают участие в учебной игре (по возможности).                                                                    | Смотрят видеосюжет на тему «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию.<br>Принимают участие в учебной игре.                                                                                                                                 |
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 58                     | Бег на короткую дистанцию                                                        | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи.<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.                        | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. |
| 59                     | Бег на среднюю дистанцию (300 м)                                                 | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).                                                                  | Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м).                                                                                      | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).                                                                                                                           |
| 60-61                  | Прыжок в длину с полного разбега                                                 | 2 | Выполнение бега 60 м с ускорением (на время). Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.                                                                      | Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.                                                                                                                    |
| 62                     | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность                     | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Прыжок в длину с полного разбега.<br>Толкание набивного мяча на дальность.                                                                                      | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Наблюдают показ техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч.                                                                                                  | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Наблюдают показ техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг                                                                                                                                   |
| 63-64                  | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега                           | 2 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.                                                                                                                                                          | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.                                                                                                                                                                     | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.                                                                                                                                                                                                                |

|       |                                                                  |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |
|-------|------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                  |   | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                                      | Выполняют метание теннисного мяча на дальность с места (коридор 10 м).                                                                        | Выполняют метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).                                                              |
| 65-66 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 2 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют ходьбу на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют ходьбу на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 67    | Эстафета 4*30 м                                                  | 1 | Выполнение беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.                    | Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.                                                      | Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м).                                                                                  |
| 68    | Кроссовый бег 500 м                                              | 1 | Выполнение беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                                | Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км                                                                  | Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км                                                                                 |

