



МУ «Грозненский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БЕРКАТ-ЮРТ  
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МБОУ «СОШ с. Беркат-Юрт Грозненского муниципального района» ЧР)

МУ «Грозненски КІДД»  
Муниципални бюджетан йукъардешаран хъукмат  
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН  
«СОБЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН БЕРКАТ-ЮБЪРТАРА  
ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»  
(МБЙХЪ НР «Соблжа-ГІалин муниципални кІоштан Беркат-Юбъртара ЙУЙУИ»)

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
(протокол № 1 от 25.08.2026 г.)  
Беркат-Юрт»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
(протокол № 1 от 26.08.2026 г.)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МБОУ «СОШ с.  
от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
(ВАРИАНТ 1)

**ТРУД (ТЕХНОЛОГИЯ)**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                           | 3  |
| СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....                             | 14 |
| 5 КЛАСС .....                                         | 14 |
| 6 КЛАСС .....                                         | 15 |
| 7 КЛАСС .....                                         | 16 |
| 8 КЛАСС .....                                         | 17 |
| 9 КЛАСС .....                                         | 18 |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....       | 19 |
| ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....                           | 19 |
| ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....                           | 20 |
| БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ .....                        | 28 |
| ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ..... | 29 |
| ПРИМЕР ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ .....               | 32 |

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Труд (технология)» (предметная область «Технология») включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, примерное тематическое планирование. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения учебного предмета, место в структуре учебного плана.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному предмету «Труд (технология)» составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)<sup>1</sup> (вариант 1), и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, входящей в состав ФАООП УО.

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

Реализация ФАООП УО (вариант 1) обеспечивает обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) уровень общего образования, которое по итоговым достижениям не соответствует требованиям к итоговым достижениям нормативно развивающихся сверстников на всех этапах и к моменту завершения школьного обучения.

При реализации ФАООП УО (вариант 1) образовательный процесс ориентирован на социальную адаптацию, нравственное развитие и на

---

<sup>1</sup> Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (далее – ФАООП УО).

достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и предметов (курсов) коррекционно-развивающей области.

Программа по учебному предмету «Труд (технология)» раскрывает содержание и уровень основных знаний и умений обучающихся по технологии ручной и машинной обработки производственных материалов с учётом требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы. Рабочая программа разработана с учётом актуальных целей и задач обучения и воспитания, развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и условий, необходимых для достижения личностных и предметных результатов при освоении учебного предмета.

Изучение учебного предмета в 5-9 классах способствует получению обучающимися первоначальной профильной трудовой подготовки, предусматривающей формирование в процессе учебы и общественно полезной работы трудовых умений и навыков, развитие мотивов, знаний и умений правильного выбора профиля и профессии с учетом личных интересов, склонностей, физических возможностей и состояния здоровья.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Труд (технология)».

Основная цель изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) старшего возраста в процессе формирования их трудовой культуры.

В соответствии с требованиями ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) в обобщенном виде задачи реализации содержания учебного предмета включают:

формирование трудовых умений, необходимых в разных жизненных сферах;

формирование умения адекватно применять доступные технологии и освоенные трудовые навыки для полноценной коммуникации, социального и трудового взаимодействия;

приобретение навыков самостоятельной работы и работы в коллективе, воспитание чувства товарищества, сотрудничества и взаимопомощи.

Основные направления работы связаны с решением задач предмета:

развитие социально ценных качеств личности (потребности в труде, трудолюбия, уважения к людям труда, общественной активности);

обучение обязательному общественно полезному, производительному труду;

подготовка обучающихся к выполнению необходимых и доступных видов труда дома, в семье и по месту жительства;

расширение знаний о материальной культуре как продукте творческой предметно-преобразующей деятельности человека;

расширение культурного кругозора, обогащение знаний о культурно-исторических традициях в мире вещей;

расширение знаний о материалах и их свойствах, технологиях использования;

ознакомление с ролью человека-труженика и его местом на современном производстве;

ознакомление с массовыми рабочими профессиями, формирование устойчивых интересов к определенным видам труда, побуждение к сознательному выбору профессии и получение первоначальной профильной трудовой подготовки;

формирование представлений о производстве, структуре производственного процесса, деятельности производственного предприятия, содержании и условиях труда по массовым профессиям, с которыми связаны профили трудового обучения в образовательной организации;

ознакомление с условиями и содержанием обучения по различным

профилям и испытание своих сил в процессе практических работ по одному из выбранных профилей в условиях школьных учебно-производственных мастерских в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья обучающихся;

формирование трудовых навыков и умений, технических, технологических, конструкторских и первоначальных экономических знаний, необходимых для участия в общественно полезном, производительном труде;

формирование знаний о научной организации труда и рабочего места, планировании трудовой деятельности;

совершенствование практических умений и навыков использования различных материалов в предметно-преобразующей деятельности;

формирование информационной грамотности, умения работать с различными источниками информации;

формирование коммуникативной культуры, развитие активности, целенаправленности, инициативности.

Коррекционные задачи направлены на:

коррекцию и развитие познавательных психических процессов (восприятия, памяти, воображения, мышления, речи);

коррекцию и развитие умственной деятельности (анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение);

коррекцию и развитие сенсомоторных процессов в процессе формирования практических умений;

развитие регулятивной функции деятельности (включающей целеполагание, планирование, контроль и оценку действий и результатов деятельности в соответствии с поставленной целью).

Согласно федеральной рабочей программе воспитания, к базовым ценностям российского общества относятся семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек. При реализации рабочей программы по предмету «Труд (технология)» приоритет воспитательных задач состоит в

формировании и развитии жизненной компетенции обучающихся с умственной отсталостью, всестороннего развития личности с целью социализации, интеграции в общество.

В связи с этим определены *воспитательные задачи*:

выявление и поддержка детских инициатив и самостоятельности;

организация ранней профориентационной работы с обучающимися, расширение знаний о современных профессиях;

развитие здоровьесберегающей предметно-пространственной и коммуникативной среды образовательной организации и реализация ее воспитательных возможностей;

организация работы с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития обучающихся, их будущего самоопределения;

воспитание у обучающихся положительного отношения к труду как к важнейшей жизненной ценности, как основному способу достижения жизненного благополучия человека;

воспитание трудолюбия и уважения к людям труда, к культурным традициям;

воспитание социальной ценности трудового задания, умения согласованно и продуктивно работать в группах, выполняя определенный этап работы;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, ответственности), навыков культурного поведения.

Реализация АООП в части трудового обучения осуществляется исходя из региональных условий, ориентированных на потребность в рабочих кадрах, и с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития, здоровья, возможностей, интересов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и их родителей (законных представителей) на основе выбора профиля труда. Освоение профиля труда

включает в себя подготовку обучающегося к индивидуальной трудовой деятельности. Совершенствование трудовых умений по выбранному профилю труда осуществляется в процессе трудовой практики, определение ее содержания и организация осуществляется самостоятельно образовательной организацией с учетом региональных условий и потребности в рабочих кадрах, а также в соответствии с требованиями санитарных нормам и правил.

Обучение труду носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит обучающихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками. Распределение учебного материала осуществляется концентрически, что позволяет обеспечить постепенный переход от исключительно практического изучения профильного труда к практико-теоретическому изучению, с обязательным учётом значимости усваиваемых знаний и умений формирования жизненных компетенций.

Программа по учебному предмету «Труд (технология)» включает теоретические и практические занятия по выбранному трудовому профилю. При составлении программы учтены принципы повторяемости пройденного материала и постепенного ввода нового.

Обучающиеся выполняют установочные и тренировочные упражнения, а также учебно-производственные и рабочие упражнения, которые представлены в виде определенных заданий. Учебно-производственные упражнения являются совокупностью взаимосвязанных трудовых операций, при завершении которых получается конечный результат в виде изделия, имеющего общественно полезное значение. Эти упражнения, называемые обычно практическими работами, обязательно включают элементы нового (новая конструкция изделия, новая технология, новые материалы и т.д.).

В трудовом обучении широко применяется инструктаж, который представляет собой не столько отдельный метод, сколько совокупность

методов, словесных и наглядных, сочетание объяснения, наглядного показа способов действия, демонстрации таблиц, схем и т. д.

Преподавание профильного труда базируется на знаниях, получаемых обучающимися на уроках математики, естествознания, истории и других предметов. Данная программа предусматривает обязательное обсуждение характеристик изделия, продумывание плана предстоящей работы, оценку сделанного. Большое внимание уделяется технике безопасности.

На уроках труда используются современные цифровые образовательные ресурсы, которые служат средством развития трудовых навыков обучающихся. Они включаются в проектную и исследовательскую деятельность, основу которой составляют такие учебные действия, как умение ставить вопросы, наблюдать, проводить эксперимент, объяснять, защищать свои идеи, давать определения понятий, точно выражать свои мысли, работать в паре, в группе.

Применение современных информационных технологий при изучении трудового профиля позволяет индивидуализировать и дифференцировать процесс обучения, визуализировать учебную информацию; моделировать и имитировать изучаемые процессы или явления; повысить мотивацию обучения (например, применяя изобразительные средства программы или вовлекая в игровую ситуацию); формировать культуру познавательной деятельности.

В Программе по учебному предмету «Труд (технология)» в 5-9 классах для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определен примерный перечень профилей трудовой подготовки: «Столярное дело», «Слесарное дело», «Переpletно-картонажное дело», «Швейное дело», «Сельскохозяйственный труд», «Подготовка младшего обслуживающего персонала», «Цветоводство и декоративное садоводство», «Художественный труд». Также в содержание программы

включены первоначальные сведения об элементах организации уроков трудового профильного обучения.

Перечень тем рабочей программы по выбранному профилю не является строго обязательным. Темы формулируются, исходя из материально-технической базы школы и уровня подготовленности обучающихся. Время на изучение тем не регламентируется.

Профили программы по учебному предмету «Труд (технология)».

### **Профиль «Столярное дело»**

В рамках данного профиля обучающиеся получают знания о свойствах материала, использовании их в производстве, правилах обращения с инструментами; овладевают трудовыми умениями, которые приобретаются в процессе изготовления изделия; знакомятся с разметкой деталей, пилением, строганием, сверлением древесины, креплением деталей и украшением изделия; приобретают навыки использования столярных инструментов и приспособлений, ухода за ними. В процессе изучения темы усваивают элементарные приемы изготовления некоторых инструментов и приспособлений; обучаются умениям и навыкам работы на сверлильном и токарном станках, применению лаков, клеев, красок, красителей для изготовления изделия; учатся составлять и читать эскизы и чертежи, планировать последовательность выполнения трудовых операций, оценивать результаты качества своей и чужой работы; изучают технику безопасности, гигиену труда; знакомятся с эстетической стороной (художественной отделкой) при изготовлении изделия.

### **Профиль «Слесарное дело»**

В рамках профиля содержание программы в 5-8 классах ориентировано на знакомство с основами слесарной обработки металлов, начиная с 9 класса - на дифференциацию трудовой подготовки обучающихся. В процессе знакомства с профессией «Слесарь механосборочных работ» или «Слесарь по

изготовлению узлов и деталей санитарно-технических систем» получают знания и овладевают приемами опилования материала, сверления, нарезанию резьбы, изучению устройства станков, инструментов, приспособлений; осваивают небольшой раздел - машиностроительное черчение, направленное на формирование навыков чтения чертежей и их выполнение. В рамках темы токарного дела обучающиеся знакомятся с теоретическими основами и практическими упражнениями изготовления изделия, которые выполняют на станках в течение года по специальному графику, в котором допускается самостоятельная работа на токарном станке только с разрешения врача.

### **Профиль «Переплетно-картонажное дело»**

В рамках данного профиля обучающиеся учатся работать с книгой (учебником), составлять инструкционные карты изделия в соответствии с его наименованием; подбирать материалы и инструменты для выполнения работы; овладевают умениями и навыками выполнения расчета размеров деталей и их разметки разными способами (по линейке, по шаблону, «на глаз»); создавать заготовку деталей изделия путем раскроя его составных частей или при необходимости с помощью иных операций (шлифовки торцов картонных сторон и др.); приобретают умения по сборке изделия, включающей операции оклейки и выклейки деталей, сборки переплётной крышки, соединения блока одним из способов (клеевой, шитьё нитками или проволокой), вставки блока, сборки коробки и др.; а также приемы отделки изделия любым доступным способом (аппликация и др.).

### **Профиль «Швейное дело»**

В рамках профиля «Швейное дело» программа нацелена на подготовку обучающихся к самостоятельному выполнению производственных заданий по пошиву белья и легкого платья. Первично происходит знакомство с устройством швейной машины, освоение приемов работы на ней; формирование умений и навыков выполнения машинных строчек и швов

(обработка прямых, косых и закругленных срезов в бельевых и некоторых бытовых швейных изделиях, снятие мерок, построение чертежа). Наряду с этим, обучающиеся изучают свойства тканей и технологию пошива легкой одежды, знакомятся с основами промышленной технологии пошива женской и детской легкой одежды, скоростными приемами труда на производственных швейных машинах. Формирование умений и навыков швейного дела опирается на знания, которые приобретают обучающиеся на уроках черчения, математики, естествознания и истории, что позволяет им строить чертежи выкроек, учитывать расходы материалов, понимать процессы изготовления тканей, вникать в положения трудового законодательства и т. д.

### **Профиль «Сельскохозяйственный труд»**

В рамках обучения по данному профилю обучающиеся последовательно знакомятся с приемами и способами обработки земли, посадки и выращивания овощей, уборки и хранения корнеплодов, узнают строение и свойства растений; правила охраны труда; овладевают умениями и навыками использования по назначению сельскохозяйственных инструментов и приспособлений, применять правила ухода за ними. В процессе обучения знакомятся с технологией выращивания разных видов растений, овладевают умениями обработки почвы, готовить семена к посеву, высевать их, проводить уход, убирать урожай. На практических занятиях овладевают общетрудовыми умениями на доступном уровне, необходимыми для работы в подсобных хозяйствах, в быту и в индивидуальной трудовой деятельности; получают знания и практические умения безопасного ведения работ, придание эстетики результатам своего труда.

### **Профиль «Подготовка младшего обслуживающего персонала»**

В процессе изучения данного профиля обучающиеся осваивают программу подготовки по выполнению обязанностей уборщиков служебных и производственных помещений, пищеблоков, мойщиков посуды, дворников,

рабочих прачечной, санитаров в больницах и поликлиниках, которая нацелена на формирование умений и навыков практической работы в рамках группы «неквалифицированные рабочие». Основными направлениями по подготовке младшего обслуживающего персонала служат развитие у обучающихся способности к осознанной трудовой деятельности, формирование необходимого объема профессиональных знаний и обще трудовых умений, связанных с усвоением правил личной гигиены, уборки жилых и служебных помещений, овощехранилищ, железнодорожных вагонов, пришкольной территории и др.; знакомство с особенностями ухода за больными. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников необходимые навыки самообслуживания, выполнения элементарной домашней работы не только для себя, но и для других членов семьи, воспитываются потребности в труде в целом.

### **Профиль «Цветоводство и декоративное садоводство»**

В рамках данного профиля обучающиеся получают знания и элементарные практические умения и навыки в области цветоводства, декоративного садоводства, ландшафтного дизайна. Обучение направлено на формирование умений и навыков обращения с элементарным лабораторным оборудованием; сельскохозяйственным инвентарем; обработки почвы, посева семян, выращивания рассады, ухода за различными растениями, разведения комнатных и цветочно-декоративных растений открытого грунта для озеленения пришкольной территории. В ходе практических работ на учебно-опытном участке обучающиеся закрепляют полученные умения и навыки, совершенствуют свои общефизические возможности.

### **Профиль «Художественный труд»**

В рамках данного профиля обучающиеся знакомятся и получают элементарные представления о таких областях трудовой деятельности как

«Дизайн и технология» (дизайн современных моделей одежды и на основе народного кроя), «Декоративно-прикладное творчество» (вышивка, вязание, лоскутная техника, сувенирные изделия и пр.) «Культура дома» (правила ухода и порядок благоустройства дома), «Культура питания» (основы здорового питания и технология приготовления блюд) и др.

### **Место учебного предмета «Труд (технология)» в учебном плане.**

Учебный предмет «Труд (технология)» относится к предметной области «Технология» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Ручной труд» в 5 - 9 классах рассчитана на 34 учебные недели в год и составляет: в 5 классе — 204 часа (6 часов в неделю), в 6 классе – 204 часа (6 часов в неделю), в 7 классе – 238 часов (7 часов в неделю), в 8 классе – 238 часов (7 часов в неделю), в 9 классе – 238 часов (7 часов в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Структуру программы составляют обязательные содержательные линии (материалы, инструменты, технологии производства, этика и эстетика труда и др.), вне зависимости от выбора общеобразовательной организацией того или иного профиля обучения.

### **5 КЛАСС**

Материалы, используемые в трудовой деятельности (дерево, металл, ткань, бумага, продукты и прочие). Перечень основных материалов, используемых в трудовой деятельности, их основные свойства. Происхождение материалов (природные, производимые промышленностью и прочие).

Знакомство с инструментами и приспособлениями: рабочие инструменты (игла, ножницы, столярный угольник, ножовка, шило, лобзик, молоток и др.), устройства (электровыжигатель, утюг и др.), станки (швейная

машина, сверлильный станок, слесарные тиски, бытовая кухонная техника и проч.). Подготовка к работе инструментов и оборудования, простейшая наладка оборудования, хранение инструментов.

Технологии изготовления предмета труда: основные профессиональные операции и действия (разметка, соединение деталей, обработка срезов, строгание, пиление, долбление, склеивание, отделка, выполнение машинных строчек и швов, пришивание пуговиц, приготовление в микроволновой печи и пр.), работа по технологическим картам (знакомство с техническим рисунком изделия, составление плана, умение соблюдать порядок выполнения операций, следовать инструкции).

Технологии изготовления стандартных изделий-предметов профильного труда под руководством педагогического работника (полочка, шкатулка, разделочная доска, полотенце, наволочка, сумка, приготовление горячих напитков, яиц и др.). Применение элементарных специальных знаний в процессе изготовления изделия.

Этика и эстетика труда: правила использования инструментов и материалов, запреты и ограничения. Первичный инструктаж по технике безопасности (правила поведения при проведении работ). Подготовка рабочей формы. Требования к организации рабочего места. Правила профессионального поведения.

## **6 КЛАСС**

Материалы, их основные свойства. Происхождение материалов (дерево, ткань, проволока, продукты и прочие). Условия хранения.

Инструменты и оборудование: рабочие инструменты (игла, ножницы, рубанок, рейсмус, нож, молоток и др.), станки (швейная машина, столярный станок, слесарные тиски, бытовая кухонная техника и проч.). Подготовка к работе инструментов и оборудования, простейшая наладка оборудования, хранение инструментов.

Технологии изготовления предмета труда: основные профессиональные операции и действия (разметка, соединение деталей, обработка срезов, строгание, пиление, долбление, склеивание, выполнение машинных швов, приготовление в микроволновой печи и пр.), работа по технологическим картам (умение соблюдать порядок выполнения операций, следовать инструкции, читать простейшие чертежи).

Изготовление стандартных изделий-предметов профильного труда под руководством педагогического работника (подставка под горячее, пенал, косынка, фартук, ночная сорочка, приготовление горячих напитков, бутербродов и др.)

Этика и эстетика труда: правила использования инструментов и материалов, запреты и ограничения. Инструкции по технике безопасности (правила поведения при проведении работ). Требования к организации рабочего места. Правила профессионального поведения.

## **7 КЛАСС**

Материалы, их основные свойства, происхождение (дерево, ткань, металл, продукты, химические средства ухода и прочие). Условия хранения.

Инструменты и оборудование: рабочие инструменты (игла, ножницы, ножовка, рашпиль, плоскогубцы, зубило, отвертка, кухонный инвентарь и др.), приспособления (дрель, электровыжигатель, миксер и др.), станки (швейная машина, сверлильный станок, слесарные тиски, бытовая кухонная техника и проч.). Подготовка к работе инструментов и оборудования, простейшая наладка оборудования, хранение инструментов.

Технологии изготовления предмета труда: основные профессиональные операции и действия (разметка по чертежу, соединение деталей, обработка деталей, сверление, рубка, геометрическая резьба, строгание, пиление, долбление, склеивание, выполнение машинных швов, приготовление на

кухонной плите и пр.), работа по технологическим картам (умение соблюдать порядок выполнения операций, следовать инструкции, читать чертежи).

Изготовление стандартных изделий-предметов профильного труда под руководством педагогического работника (ручка для ножовки, дверца для тумбочки, юбка, приготовление каш, макарон, компота и др.)

Этика и эстетика труда: правила использования инструментов и материалов, запреты и ограничения. Инструкции по технике безопасности (правила поведения при проведении работ). Требования к организации рабочего места. Правила профессионального поведения.

## 8 КЛАСС

Материалы, их основные свойства, происхождение (дерево, ткань, металл, продукты, химические средства ухода и прочие). Подбор материала для изделия, рациональное использование материалов. Условия хранения.

Инструменты и оборудование: рабочие инструменты (игла, ножницы, ножовка, рашпиль, плоскогубцы, зубило, отвертка, поварской молоток и др.), электроприборы (дрель, электровыжигатель, мясорубка и др.), станки (швейная машина, сверлильный станок, слесарные тиски, бытовая кухонная техника и проч.). Подготовка к работе инструментов и оборудования, простейшая наладка оборудования, хранение инструментов.

Технологии изготовления предмета труда: основные профессиональные операции и действия (разметка по чертежу, соединение деталей, обработка деталей, сверление, рубка, геометрическая резьба, строгание, пиление, долбление, склеивание, выполнение машинных швов, обработка продуктов, приготовление на кухонной плите и пр.), работа по технологическим картам (умение соблюдать порядок выполнения операций, следовать инструкции, читать чертежи). Анализ объекта труда, снятие мерок, построение чертежа, изготовление основы, составление плана работы.

Изготовление стандартных изделий-предметов профильного труда под руководством педагогического работника (изготовление фурнитуры, ремонт предметов мебели, пошив халата, блузки, сарафана, приготовление рыбы, блинов, киселей и др.).

Представления о профессии. Правила техники безопасности (причины травматизма, противопожарная безопасность в мастерской, электробезопасность оборудования). Организация рабочего места. Анализ выполненной работы. Исправление недочетов. Правила работы при коллективной организации работы.

## 9 КЛАСС

Материалы, их основные свойства, происхождение (дерево, ткань, металл, продукты, химические средства ухода, теплоизоляционные материалы, гидроизоляционные материалы и прочие). Подбор материала для конкретного изделия. Правила экономного расходования материалов. Условия хранения.

Инструменты и оборудование: рабочие инструменты (игла, ножницы, ножовка, рашпиль, плоскогубцы, зубило, отвертка, поварской молоток и др.), электроприборы (электропила, электрорубанок, мясорубка и др.), станки (швейная машина, сверлильный станок, слесарные тиски, бытовая кухонная техника и проч.). Подготовка к работе инструментов и оборудования, простейшая наладка оборудования, хранение инструментов.

Технологии изготовления предмета труда: основные профессиональные операции и действия (разметка по чертежу, соединение деталей, обработка деталей, сверление, рубка, геометрическая резьба, строгание, пиление, долбление, склеивание, выполнение машинных швов, обработка продуктов, приготовление на кухонной плите и пр.), работа по технологическим картам (умение соблюдать порядок выполнения операций, следовать инструкции,

читать чертежи). Анализ объекта труда, снятие мерок, построение чертежа, изготовление основы, составление плана работы.

Изготовление стандартных изделий-предметов профильного труда под руководством педагогического работника (изготовление строительных инструментов, мебели, паркета, строительный ремонт, пошив юбки, платья, приготовление мяса, бульонов, десертов и др.).

Представления о профессии. Основы трудового законодательства. Правила техники безопасности (причины травматизма, противопожарная безопасность в мастерской, электробезопасность оборудования). Организация рабочего места. Анализ выполненной работы. требования к качеству выполняемых операций. Исправление недочетов. Правила работы при коллективной организации работы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

начальные представления о собственных возможностях; о необходимости жизнеобеспечения;

проявление уважения к труду, людям труда, результатам труда (своего и других людей);

ориентация на трудовую деятельность, получение профессии;

наличие мотивации к творческому труду; ориентировки на результат;

умение ориентироваться в мире современных профессий;

установка на безопасный образ жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям;

способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

восприятие эстетических качеств предметов труда; умение создавать эстетически значимые изделия из различных материалов;

проявление этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;

готовность к самостоятельной жизни.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ<sup>1</sup>**

**К концу обучения в 5 классе:**

Минимальный уровень:

знать правила техники безопасности;

понимать значимость организации школьного рабочего места, обеспечивающего внутреннюю дисциплину;

знать названия некоторых материалов изделий, которые из них изготавливаются и применяются в быту;

иметь представления об основных свойствах используемых материалов;

знать правила хранения материалов и санитарно-гигиенических требований при работе с производственными материалами;

уметь отобрать (с помощью учителя) материалы и инструменты, необходимые для работы;

иметь представления о принципах действия, общем устройстве оборудования (инструмента, станка) и его основных частей;

читать (с помощью учителя) технологическую карту, используемую в процессе изготовления изделия;

заботливо и бережно относиться к общественному достоянию;

уметь выразить отношение к результатам собственной и чужой творческой деятельности («нравится» / «не нравится»);

---

<sup>1</sup> Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

выполнять доступные трудовые операции (действия) по изучаемому профилю;

соблюдать в процессе выполнения трудовых заданий порядок и аккуратность.

Достаточный уровень:

знать правила техники безопасности и соблюдать их;

понимать значимость организации школьного рабочего места, обеспечивающего внутреннюю дисциплину и чёткое умение организовывать своё рабочее место;

производить с помощью педагогического работника отбор материала и инструментов, необходимых для работы;

знать и выполнять элементарные, доступные приемы ручных операций (действий) в зависимости от свойств материалов и поставленных целей;

осуществлять с помощью педагогического работника текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы;

соблюдать правила подготовки инструмента (оборудования) к работе;

знать основные механизмы инструмента (оборудования);

понимать общественную значимость своего труда, своих достижений в области трудовой деятельности.

**К концу обучения в 6 классе:**

Минимальный уровень:

знать правила техники безопасности;

понимать значимость организации школьного рабочего места, обеспечивающего внутреннюю дисциплину;

знать названия некоторых материалов изделий, которые из них изготавливаются и применяются в быту;

иметь представления об основных свойствах используемых материалов;

знать правила хранения материалов и санитарно-гигиенических требований при работе с производственными материалами;

уметь отобрать (с помощью педагогического работника) материалы и инструменты, необходимые для работы;

иметь представления о принципах действия, общем устройстве оборудования (инструмента, станка) и его основных частей;

владеть базовыми умениями, лежащими в основе наиболее распространенных производственных технологических процессов в соответствии с изучаемым профилем;

читать (с помощью педагогического работника) технологическую карту, используемую в процессе изготовления изделия и работать по ней, следуя инструкции, выполнять технологическую последовательность при изготовлении предмета труда;

заботливо и бережно относиться к общественному достоянию;

уметь выразить свое отношение к результатам собственной и чужой творческой деятельности («нравится» / «не нравится»);

соблюдать в процессе выполнения трудовых заданий порядок и аккуратность.

#### Достаточный уровень:

знать правила техники безопасности и соблюдать их;

понимать значимость организации школьного рабочего места, обеспечивающего внутреннюю дисциплину и чёткое умение организовывать своё рабочее место;

производить (с незначительной помощью педагогического работника) отбор материала и инструментов, необходимых для работы, в соответствии с физическими, декоративно-художественными и конструктивными свойствами в зависимости от задач предметно-практической деятельности;

экономно расходовать материалы;

планировать (с помощью педагогического работника) предстоящую практическую работу;

знать элементарные и доступные технологические приемы трудовых действий по профилю в зависимости от свойств материалов и поставленных целей (например, обработать срез, соединить, склеить детали и т.д.);

осуществлять (с помощью педагогического работника) текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы;

соблюдать правила подготовки оборудования (инструмента, станка) к работе;

знать основные механизмы оборудования (инструмента, станка);

знать приемы выполнения ручных и машинных работ;

понимать общественную значимость своего труда, своих достижений в области трудовой деятельности.

**К концу обучения в 7 классе:**

Минимальный уровень:

знать правила техники безопасности;

понимать значимость организации школьного рабочего места, обеспечивающего внутреннюю дисциплину;

знать названия основных материалов изделий, которые из них изготавливаются и применяются в быту;

иметь представления об основных свойствах используемых материалов;

знать правила хранения материалов и санитарно-гигиенических требования при работе с производственными материалами;

уметь отобрать (с незначительной помощью педагогического работника) материалы и инструменты, необходимые для работы;

иметь общие представления о принципах действия, общем устройстве оборудования (инструмента, станка) и его основных частей;

владеть базовыми умениями, лежащими в основе наиболее распространенных производственных технологических процессов в соответствии с изучаемым профилем;

читать (с помощью педагогического работника) технологическую карту, используемую в процессе изготовления изделия и работать по ней, следуя инструкции, выполнять технологическую последовательность при изготовлении предмета труда;

заботливо и бережно относиться к общественному достоянию;

уметь выразить свое отношение к результатам собственной и чужой творческой деятельности («нравится» / «не нравится»);

соблюдать в процессе выполнения трудовых заданий порядок и аккуратность.

Достаточный уровень:

знать правила техники безопасности и соблюдать их;

понимать значимость организации школьного рабочего места, обеспечивающего внутреннюю дисциплину и чёткое умение организовывать своё рабочее место;

производить самостоятельно отбор материала и инструментов, необходимых для работы, в соответствии с физическими, декоративно-художественными и конструктивными свойствами в зависимости от задач предметно-практической деятельности;

экономно расходовать материалы;

планировать (с частичной помощью педагогического работника) предстоящую практическую работу;

знать элементарные и доступные технологические приемы трудовых действий по профилю в зависимости от свойств материалов и поставленных целей (например, сверление, пиление, строгание, пришивание и т.д.);

осуществлять (с незначительной помощью педагогического работника) текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы;

соблюдать правила подготовки оборудования (инструмента, станка) к работе;

знать основные механизмы оборудования (инструмента, станка);

знать приемы выполнения ручных и машинных работ;

понимать общественную значимость своего труда, своих достижений в области трудовой деятельности.

**К концу обучения в 8 классе:**

Минимальный уровень:

знать правила техники безопасности;

иметь представления об основных свойствах используемых материалов;

уметь отобрать самостоятельно материалы и инструменты, необходимые для работы;

иметь представления о принципах действия, общем устройстве оборудования (инструмента, станка) и его основных частей;

владеть базовыми умениями, лежащими в основе наиболее распространенных производственных технологических процессов (шитье, деревообработка, приготовление пищи);

читать самостоятельно технологическую карту, используемую в процессе изготовления изделия;

соблюдать в процессе выполнения трудовых заданий порядок и аккуратность.

Достаточный уровень:

знать правила техники безопасности и соблюдать их;

экономно расходовать материалы;

планировать предстоящую практическую работу в соответствии с технологической картой;

знать оптимальные и доступные технологические приемы трудовых операций в зависимости от свойств материалов и поставленных целей;

осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы;

соблюдать правила подготовки оборудования (инструмента, станка) к работе;

знать основные механизмы оборудования (инструмента, станка);

знать основные механизмы оборудования (инструмента, станка);

знать приемы выполнения ручных и машинных работ;

понимать общественную значимость своего труда, своих достижений в области трудовой деятельности.

**К концу обучения в 9 классе:**

Минимальный уровень:

понимать значимость организации школьного рабочего места, обеспечивающего внутреннюю дисциплину;

знать названия, свойства, происхождение некоторых материалов, изделий, которые из них изготавливаются и применяются в быту, игре, учебе, отдыхе;

знать правила хранения материалов, санитарно-гигиенических требований при работе с производственными материалами;

уметь отобрать самостоятельно материалы и инструменты, необходимые для работы;

иметь представления о принципах действия, общем устройстве оборудования (инструмента, станка) и его основных частей (швейная машина, кухонная плита, токарный станок);

знать правила безопасной работы с инструментами и оборудованием, санитарно-гигиенических требования при выполнении работы;

владеть базовыми умениями, лежащими в основе наиболее распространенных производственных технологических процессов (шитье, сверление и др.);

уметь читать технологическую карту, используемую в процессе изготовления изделия, выполнять трудовые операции по инструкции;

иметь представления о разных видах профильного труда;

уметь заботливо и бережно относиться к общественному достоянию и родной природе;

выражать отношение к результатам собственной и чужой творческой деятельности ("нравится" и (или) "не нравится");

осознавать необходимость соблюдения в процессе выполнения трудовых заданий порядка и аккуратности;

проявлять заинтересованное отношение к деятельности других обучающихся и результатам их работы;

выполнять общественные поручения по уборке мастерской после уроков трудового обучения.

#### Достаточный уровень:

уметь определять возможности различных материалов, осуществлять их целенаправленный выбор в соответствии с физическими, декоративно-художественными и конструктивными свойствами используемого материала (изделия) в зависимости от задач предметно-практической деятельности;

уметь экономно расходовать материалы;

уметь планировать предстоящую практическую работу;

знать оптимальные и доступные технологические приемы трудовых операций в зависимости от свойств материалов и поставленных целей;

уметь осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы;

уметь анализировать результаты своего и чужого труда, выслушивать предложения и мнения других обучающихся, адекватно реагировать на них, исправлять собственные ошибки;

выражать отношение к результатам собственной и чужой творческой деятельности ("нравится" и (или) "не нравится");

комментировать и давать оценку в доброжелательной форме достижениям других обучающихся, высказывать свои предложения и пожелания; понимать общественную значимость своего труда, своих достижений в области трудовой деятельности.

## **БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

### **Личностные учебные действия:**

гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;

уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

активно включаться в общепользную социальную деятельность;

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

### **Коммуникативные учебные действия:**

вступать и поддерживать коммуникацию в ситуациях коллективного взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

слушать собеседника,

вступать в диалог и поддерживать его,

использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

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

### **Регулятивные учебные действия:**

принимать цели и задачи решения практических задач;  
осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;  
осознанно действовать на основе разных видов инструкций;  
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  
проявлять готовность к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения трудового задания;  
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:**

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

использовать в процессе деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

Программа составлена на основе тематических разделов и допускает вариативный подход к очередности изучения содержания с учетом сохранения общего количества учебных часов.

Вариант примерного тематического планирования и распределения часов на изучение раздела «Значение пищи в жизни человека» по профилю «Поварское дело» в 5 классе.

| Темы | Количество часов по классам | Итого |
|------|-----------------------------|-------|
|------|-----------------------------|-------|

|                                                       | 5<br>класс | 6<br>класс | 7<br>класс | 8<br>класс | 9<br>класс |     |
|-------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| Значение пищи в жизни человека                        | 12         | 8          | -          | -          | -          | 20  |
| Профессии. Их значение                                | 9          | -          | -          | -          | -          | 9   |
| Основы кулинарии                                      | 11         | -          | 9          | 11         |            | 31  |
| Предприятия общественного питания                     | -          | -          | -          | -          | 14         | 14  |
| Знакомство с рецептами                                | -          | -          | -          | -          | 26         | 26  |
| Продовольственные товары<br>Продовольственный магазин | -          | 10         | -          | -          | -          | 10  |
| Роль кухни в жизни человека                           | 24         | 20         | -          | -          | -          | 44  |
| Столовая посуда: тарелка, чашка                       | 9          | -          | -          | -          | -          | 9   |
| Столовые приборы: ложки, вилки,<br>ножи               | 13         | -          | -          | -          | -          | 13  |
| Кухонный инвентарь                                    | -          | 20         | 11         | 18         | 8          | 57  |
| Кухонная посуда                                       | -          | 28         | 25         | 14         | -          | 67  |
| Мытье посуды                                          | -          | -          | -          | 23         | -          | 23  |
| Продукты. Их свойства                                 | 27         | 20         | 23         | 22         | 28         | 120 |
| Овощи                                                 | 21         | 24         | 56         | 24         | -          | 125 |
| Картофель                                             | -          | -          | -          | 36         | -          | 36  |
| Виды зелени                                           | -          | 20         | -          | -          | -          | 20  |
| Хлеб                                                  | 12         | -          | -          | -          | -          | 12  |
| Яйца                                                  | 19         | 18         | -          | -          | -          | 37  |
| Замороженные продукты                                 | -          | -          | 34         | -          | -          | 34  |
| Крупы                                                 | -          |            | 33         | -          | -          | 33  |
| Макаронные изделия                                    | -          |            | 20         | -          | -          | 20  |
| Бутерброды                                            | -          | 18         | -          | -          | -          | 18  |
| Блины                                                 | -          | -          | -          | 18         | -          | 18  |
| Рыба                                                  | -          | -          | -          | 36         | -          | 36  |
| Птица                                                 | -          | -          | -          | -          | 25         | 25  |
| Мясо                                                  | -          | -          | -          | -          | 27         | 27  |
| Соусы                                                 | -          | -          | -          | -          | 26         | 26  |
| Первые блюда                                          | -          | -          | -          | -          | 23         | 23  |
| Напитки в кулинарии                                   | 20         | 18         | 19         | 15         | -          | 72  |

ПРОЕКТ

|                      |            |            |            |            |            |             |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Десерты              | -          | -          | -          | -          | 30         | 30          |
| Правила оформления   | 23         | -          | 8          | 21         | 26         | 78          |
| Повторение           | 4          | -          | -          | -          | -          | 4           |
| Техника безопасности | -          | -          | -          | -          | 5          | 5           |
| <b>Всего</b>         | <b>204</b> | <b>204</b> | <b>238</b> | <b>238</b> | <b>238</b> | <b>1122</b> |

## ПРИМЕР ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

## 5 КЛАСС (204 часа)

| №                                         | Тема урока                                                     | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                         | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                |              |                                                                                                                                                                                | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                     | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                    |
| Значение пищи в жизни человека – 12 часов |                                                                |              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |
| 1                                         | Вводное занятие.<br>Вводный инструктаж по технике безопасности | 1            | Знакомство с кабинетом.<br>Чтение текста по теме. технологии «Поварское дело».<br>Первичный инструктаж по технике безопасности                                                 | Изучают оборудование кабинета. Знакомятся с информацией по теме.<br>Отвечают на вопросы учителя.<br>Называют профессии в области поварского дела, с опорой на иллюстрации (видеоматериалы).<br>Повторяют за учителем инструктаж по технике безопасности | Изучают оборудование кабинета.<br>Читают информацию по теме.<br>Просматривают видеоматериалы.<br>Отвечают на вопросы учителя.<br>Называют направления поварского дела.<br>Повторяют инструктаж по технике безопасности |
| 2                                         | Инструменты и приспособления для кулинарных работ              | 1            | Знакомство с инструментами и приспособлениями для выполнения кулинарных работ.<br>Правила безопасной работы с инструментами и приспособлениями при выполнении кулинарных работ | Называют и показывают рабочие инструменты и приспособления с опорой на иллюстрации.<br>Проговаривают за учителем правила безопасной работы с режущими инструментами                                                                                     | Называют и показывают рабочие инструменты и приспособления.<br>Организовывают своё рабочее место.<br>Называют правила безопасной работы с опорой на стенд «Техника безопасности»                                       |

|   |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | История возникновения и развития кулинарии. Значение кулинарии в жизни человека | 1 | Знакомство с историей возникновения и развития кулинарии: когда зародилась, как произошла и почему кулинария — это искусство. Сведения о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья                          | Слушают об истории возникновения и развития кулинарии. Повторяют за учителем значение слова «кулинария». Определяют значение кулинарии для практической деятельности детей с помощью учителя                                                                 | Знакомятся с историей появления и развития кулинарии. Называют значение слова «кулинария». Участвуют в групповой работе по поиску информации, в сети Интернет, о роли пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья                                    |
| 4 | Разнообразие продуктов питания                                                  | 1 | Виды продуктов питания. Знакомство с основами питания. Формирование правил различия между питанием и едой. Повторение правил здорового питания                                                                                          | Читают и повторяют за учителем виды продуктов питания. Соотносят названия групп с изображениями продуктов. С помощью учителя находят различия между питанием и едой                                                                                          | Читают текст, выделяют виды продуктов питания. Называют основные группы продуктов питания и находят различия между понятиями: питание и еда                                                                                                                  |
| 5 | Питательные вещества в продуктах питания                                        | 1 | Знакомство с питательными веществами в продуктах питания, названиями питательных веществ и их назначением. Содержание питательных веществ в различных продуктах питания: выполнение рисунков. Определение питательных продуктов питания | Проговаривают за учителем названия питательных веществ. Соотносят название питательных веществ с их назначением. Различают продукты растительного и животного происхождения. Выполняют цветную зарисовку по содержанию питательных веществ с помощью учителя | Называют виды питательных веществ. Различают продукты растительного и животного происхождения. Соотносят название питательных веществ с их назначением. Выполняют цветную зарисовку и называют по рисунку содержание питательных веществ в продуктах питания |
| 6 | Значение питания для жизнедеятельности человека                                 | 1 | Сведения о питании и его значении для жизнедеятельности человека.                                                                                                                                                                       | Слушают учителя о значении питания для жизнедеятельности человека. Повторяют за                                                                                                                                                                              | Знакомятся со значением питания для жизнедеятельности человека. Называют правила рационального питания и                                                                                                                                                     |

|   |                                         |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                         |   | Знакомство с правилами рационального питания. Повторение основ правильного питания                                                                                                             | учителем правила рационального питания. С помощью учителя заполняют пропуски слов в тексте                                                                                                                                                                                | используют их в работе с текстом (вставляют пропущенные слова)                                                                                                                                           |
| 7 | Роль витаминов в укреплении здоровья    | 1 | Знакомство с видами витаминов и их значением для жизнедеятельности человека.<br>Рассматривание таблицы «Классификация витаминов». Заполнение карточки по основным витаминам в питании человека | Называют виды витаминов. Рассматривают таблицу витаминов, читают названия и их значение для человека. С помощью учителя заполняют карточку по основным витаминам в питании человека                                                                                       | Через объяснение учителя и показ видеоматериала получают и усваивают элементарные сведения о видах витаминов. Рассказывают о витаминах и их значении для жизнедеятельности человека, с опорой на таблицу |
| 8 | Основные принципы рационального питания | 1 | Понятие основ рационального питания. Приобретение определённых знаний по правилам рационального питания. Выделение элементов рационального питания                                             | Через объяснение учителя и показ получают и усваивают элементарные сведения о принципах рационального питания. Участвуют в беседе по выделению элементов рационального питания. Заполняют карточку с пропусками слов по правилам рационального питания, с помощью учителя | Участвуют в беседе о рациональном питании. Выделяют главное: основы рационального питания. Записывают в тетрадь с комментированием, правила рационального питания                                        |
| 9 | Режим питания школьника                 | 1 | Знакомство с режимом питания школьника. Определение значимости соблюдения режима питания. Составление плана питания школьника                                                                  | Рассказывают о режиме питания школьника, с опорой на таблицу. Участвуют в групповой работе по поиску информации по                                                                                                                                                        | Знакомятся с режимом питания школьника. Находят информацию (видеоматериал, карточки) о значимости соблюдения режима питания.                                                                             |

|    |                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        | определению значимости соблюдения режима питания. Рассказывают по картинкам о режиме питания                                                                                                                                                                                                                           | Рассказывают о соблюдении режима питания в домашних условиях                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10 | Практическая работа «Составление режима дня для школьников» | 1 | Рассматривание примерного режима дня школьника по часам.<br>Составление собственного режима дня с опорой на образец.<br>Формирование вывода:<br>– соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника;<br>– режим дисциплинирует, помогает быть собранным | Знакомятся с таблицей примерного режима дня школьника по часам.<br>С помощью учителя составляют памятку режима дня, с опорой на образец.<br>Проговаривают за учителем вывод:<br>– соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника;<br>– режим дисциплинирует, помогает быть собранным                 | Обсуждают примерный режим дня школьника по часам, с опорой на образец.<br>Самостоятельно составляют памятку режима дня школьника по часам, с ориентировкой на образец.<br>Делают вывод:<br>– соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника;<br>– режим дисциплинирует, помогает быть собранным |
| 11 | Традиции русской кухни и русского гостеприимства            | 1 | Знакомство с историей русского гостеприимства: Называние традиционных блюд России.<br>Использование основных продуктов в русской кухне                                                                                                                                 | Получают элементарные теоретические сведения о русском гостеприимстве. Знакомятся с историей русского гостеприимства: «В старые времена трапеза начиналась с того, что хозяин дома отрезал и подавал каждому приглашённому гостю ломоть хлеба с солью, что символизировало гостеприимство и хлебосольство этого дома». | Знакомятся с историей русского гостеприимства. Выделяют из увиденного традиционные русские блюда. Рассказывают о значении выражения «хлеб с солью». Различают традиционные русские блюда                                                                                                                          |

ПРОЕКТ

|    |                                                           |   |                                                                              |                                                                               |                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|    |                                                           |   |                                                                              | Различают русские национальные блюда (на доступном уровне, с помощью учителя) |                                                          |
| 12 | Контрольная работа «Значение пищи в жизни человека». Тест | 1 | Выполнение теоретической части теста. Выделение правильного ответа на вопрос | Выполняют тестовое задание (на доступном уровне, с помощью учителя)           | Выполняют тестовое задание, определяют правильные ответы |



МУ «Грозненский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БЕРКАТ-ЮРТ  
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МБОУ «СОШ с. Беркат-Юрт Грозненского муниципального района» ЧР)

МУ «Грозненски КІДД»  
Муниципальни бюджетан йукъардешаран хъукмат  
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН  
«СОБЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН БЕРКАТ-ЮБРТАРА  
ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»  
(МБЙХЪ НР «Соблжа-ГІалин муниципальни кІюштан Беркат-Юьртара ЙУЙУИ»)

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете

на заседании МС

приказом

(протокол № 1 от 25.08.2026 г.)

(протокол № 1 от 26.08.2026 г.)

МБОУ «СОШ с.

Беркат-Юрт»

от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(ВАРИАНТ 1)

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ДЛЯ 5 КЛАССА)**

с. Беркат-Юрт, 2026 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....       | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....        | 6  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....    | 8  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 16 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

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

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,
- лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

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

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

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

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

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

## Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | <b>68</b>           |                                 |

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

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

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

– Достаточный уровень:

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

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

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

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

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного

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

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

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

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

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

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

| №<br>п./п. | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                           | Показатели      |         |         |                  |               |           |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
|            |                                                                                        | Учащиеся        |         |         | Мальчики         |               |           |
|            |                                                                                        | Оценка          |         |         | Девочки          |               |           |
|            |                                                                                        | «3»             | «4»     | «5»     | «3»              | «4»           | «5»       |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)                                                                       | 9,8 и<br>больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения,<br>лёжа на спине<br>(количество раз<br>за 1м.) | 20/15           | 27/21   | 35/28   | 15/12            | 22/16         | 35/23     |

|   |                                                                                                  |                   |         |         |         |         |         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                                                | 135/125           | 145/136 | 155/146 | 125/115 | 135/126 | 145/136 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/6               | 15/10   | 19/16   | 8/5     | 9/6     | 12/8    |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +5                | +8      | +12     | +6      | +11     | +16     |
| 6 | Бег на 500 м                                                                                     | Без учета времени |         |         |         |         |         |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                        | Тема предмета                                                                                           | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                             | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                 | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                    |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1                        | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Медленный бег с равномерной скоростью  | 1            | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей мяча                                                       | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1<br>Выполняют бег                                        | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполняют бег с равномерной скоростью                          |
| 2                        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя |

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

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

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

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

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

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

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

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

|    |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                      | продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)                                                                                                                                                                                                           | продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением                                                                                                                                                                                                                |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                                   | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                          | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                                                                                               |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие         | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах          | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной | 1 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги                                             | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                         | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                     |

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

|                                     |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                       |   | расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину                                                                                                                                                         | гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м                                                                                                                                                                                                         | Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м                                                                                                                    |
| 31                                  | Упражнения со скакалками                                                              | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                                                                               | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                                                                                                                           | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                                                                    |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                 |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой                 | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря                                                        | Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы                                                       | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. |

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

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

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

|                                 |                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | прохождении спусков                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | технике правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке                                                                                                                                                                                                                                                                             | имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.                                                                                                                                                            |
| 46                              | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                                                                                                                                                          | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                                                                                                                                                                                               | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Проходят дистанцию без учета времени 1 км                                                                                                                                                                         |
| 47                              | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                                                                                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |
| 48                              | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                                                                                                                             | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                                                                                                                                                                                                 | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Играют в игры на лыжах                                                                                                                                                                                            |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |
| 49                              | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Значение и основные правила закаливания.<br>Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br>Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br>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).<br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |

|    |                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)                      | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения                                                                                          |
| 51 | Нижняя прямая подача                                                                                                                                      | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи                                                                                  | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |

|    |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | образец выполнения обучающимися из 2 группы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 52 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                                                                                                                                                                        | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 53 | Настольный теннис. Правила соревнований.                                                                      | 1 | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |

|                                   |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 54                                | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки                   | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений                                                   | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)                                                        | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов                                                                                                 |
| 55                                | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча          | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                                                                           | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)                                                     | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                                                                                                |
|                                   | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста                                                                                                            | Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста                                                                                                         | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                                                                                                        |
| 56                                | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.                                                                 | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)                                 | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры                                                                              |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию                                                     | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с |

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

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                 | метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)                                                                 |
| 64 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага        | 1 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м         | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага        | 1 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| 66 | Эстафета 4*30 м                                                         | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега               | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                               | Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)                                                            |
| 67 | Эстафета 4*30 м                                                         | 1 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| 68 | Кроссовый бег до 500 м                                                  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                             | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км                                          | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км                                                          |



МУ «Грозненский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БЕРКАТ-ЮРТ  
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МБОУ «СОШ с. Беркат-Юрт Грозненского муниципального района» ЧР)

МУ «Грозненски КІДД»  
Муниципальни бюджетан йукъардешаран хъукмат  
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН  
«СОБЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН БЕРКАТ-ЮБРТАРА  
ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»  
(МБЙХЪ НР «Соблжа-Гіалин муниципальни кіюштан Беркат-Юьртара йуйуйи»)

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете

на заседании МС

приказом

(протокол № 1 от 25.08.2026 г.)

(протокол № 1 от 26.08.2026 г.)

МБОУ «СОШ с.

Беркат-Юрт»

от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(ВАРИАНТ 1)

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ДЛЯ 6 КЛАССА)**

с. Беркат-Юрт, 2026 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....       | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....        | 6  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....    | 8  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 16 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

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

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

## Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | <b>68</b>           |                                 |

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

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

- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 6 классе

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

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):*

*у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                             | Показатели        |           |           |                  |           |           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|
|            | Учащиеся                                                                                                              | Мальчики          |           |           | Девочки          |           |           |
|            | Оценка                                                                                                                | «3»               | «4»       | «5»       | «3»              | «4»       | «5»       |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)                                                                                                      | 10,8 и<br>больше  | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и<br>больше | 13,5-13,0 | 12,9/12,3 |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения, лёжа на<br>спине (количество<br>раз за 1м.)                                   | 22/18             | 25/20     | 30/25     | 16/10            | 24/15     | 28/20     |
| 3          | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами<br>(см.)                                                            | 145/13<br>5       | 170/146   | 190/171   | 125/12<br>0      | 150/126   | 170/151   |
| 4          | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лёжа на<br>полу (количество<br>раз)                                           | 9/7               | 15/10     | 19/16     | 8/5              | 9/6       | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд из<br>и.п. стоя с<br>прямыми ногами<br>на<br>гимнастической<br>скамейке (см<br>ниже уровня<br>скамейки) | +4                | +7        | +11       | +5               | +10       | +15       |
| 6          | Бег на 500 м                                                                                                          | Без учета времени |           |           |                  |           |           |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                        | Тема предмета                                                                                                        | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                    | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                           | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                    | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                               |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                  |
| 2                        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе              | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Метание мяча в вертикальную цель.  | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе      | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |

|   |                                                                            |   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
|---|----------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                            |   | Выполнение прыжков через скакалку                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин                                           | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»        | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                            | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»       |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см                          | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо          | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                 |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность | Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места                                  | Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность                  |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча,                                    | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)                          | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). |

|                                   |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                                                                                |   | согласовывая движения рук и туловища                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта                                                                                                                                | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)                                     | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (300 м)                                                                                                                                               | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность                                                                          | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность                                             | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность       |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
| 9                                 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами                 | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                             |

|    |                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                         |   | судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя. Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                     | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.                                                                                                                                | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников                                                                                                                                                   |

|    |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                            |   | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                                                     | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                     | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                                                |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола            | 1 | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 13 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам                                              | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                             |



|    |                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.                                                                                 | 1 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.                      | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |
| 15 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения    | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения           |

|    |                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                              | (взаимодействие с партнером)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 16 | Нижняя прямая подача                                                                                                        | 1 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |
| 17 | <p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p> | 1 | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Выполнение правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>                                                                  | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| 18 | <p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p> | 1 |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Гимнастика - 14 часов |                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19                    | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.               | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчёту и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.<br>Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 20                    | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах                                                                                                                                               | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления           | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под падающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                     | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления                                             |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.    | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                            | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя                              | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу                                                 |

|    |                                               |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | Упражнения с сопротивлением                   | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                                                                                | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками          | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                       | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                               |
| 26 | Опорный прыжок                                | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами                                                             | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)                                                                                                                   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий                                                                                          |
| 27 | Опорный прыжок                                | 1 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.                                                                       | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.          |

|                                     |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29                                  | Упражнения со скакалками                                                                                                  | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                      | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                         | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                |
| 30                                  | Упражнения с гантелями                                                                                                    | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                       | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                           | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                |
| 31                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                                     | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                                     | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                                          | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений                                                              | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                              |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой<br>Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Выполнение строевых действий с лыжами.               | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.               | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. |

|    |                                             |   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                             |   | Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный двухшажный ход                | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение                                                                                      | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с             | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят                     |
| 35 | Одновременный двухшажный ход                | 1 | одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода                                                                                            | объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах                | показа с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах       |
| 36 | Поворот махом на месте                      | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение                                                                                | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются              | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на                                 |
| 37 | Поворот махом на месте                      | 1 | попеременным и одновременным двухшажным ходом                                                                                                                              | попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности                                          | лыжах изученными ходами                                                                              |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение                                                                                                                         | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения.                                           | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Выполняют                                 |

|    |                                                            |   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |
|----|------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 | попеременным и одновременным двухшажным ходом                           | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности) | комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                        |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке      | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.        | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).                                                                                                                        | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.                                                                                                |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость                               | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                                                           | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                                                                 |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.                                     | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа                                                                                                                               | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.                                                                                                            |

|                           |                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44                        | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                                   | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема                                                                                                                     | учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)                                                                                                                                                                   | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)                                                  |
| 45                        | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                                           | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                                                                                                   | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                                                                                                                           | Играют в игры на лыжах                                                                                                                     |
| 46                        | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»                     | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                                                                                                                | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                                                                                                                           | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                                                               |
| 47                        | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км                                                                      | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                                                                                                 | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км                                                                                                                                                                                                                      | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км                                                                                                |
| 48                        | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км                                                                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
| Спортивные игры - 8 часов |                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
| 49                        | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br>Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.<br>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.<br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|    |                                                                               |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча          | 1 | Определение названия подачи.<br>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                                           | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)                                                                                                                                                                             | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                                                                                                                                                        |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 1 | Повторение техники отбивания мяча.<br>Выполнение правильной стойки теннисиста                                                                            | Выполняют отбивание мяча ( по возможности). Осваивают стойку теннисиста                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                                                                                                                                                                |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.                                    | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры ( по возможности)                                                                                                                                                        | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры                                                                                                                                      |
| 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача                                                |   | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |

|                                   |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                  | ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 54                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                      | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                                                                                                                 | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте                                                                                                                                                                                                                          | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                                                                                                                                                                                         |
| 55                                | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                                                                                                                       | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                                                                                                                                                                  |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                                                                                    | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                                     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                                          |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 57                                | Бег на скорость до 60 м                                                                                          | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      | Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока                                                                                                           |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                                        | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                 | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                        | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)     |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега        | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность                                                                                       | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг   |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.                                                                                                                  | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.                                                                                                | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.                                                                                      |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                      | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                   | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                           |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                              | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                          |
| 66 | Эстафета 4*60 м                                                         | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега               | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м              | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                  |



МУ «Грозненский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БЕРКАТ-ЮРТ  
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МБОУ «СОШ с. Беркат-Юрт Грозненского муниципального района» ЧР)

МУ «Грозненски КІДД»  
Муниципальни бюджетан йукъардешаран хъукмат  
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН  
«СОБЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН БЕРКАТ-ЮБРТАРА  
ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»  
(МБЙХЪ НР «Соблжа-ГІалин муниципальни кІюштан Беркат-Юьртара ЙУЙУИ»)

РАССМОТРЕНО  
УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете  
(протокол № 1 от 25.08.2026 г.)  
Беркат-Юрт»

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС  
(протокол № 1 от 26.08.2026 г.)

приказом  
МБОУ «СОШ с.

от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
(ВАРИАНТ 1)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ДЛЯ 7 КЛАССА)

с. Беркат-Юрт, 2026 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....       | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....        | 6  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....    | 7  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 15 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы<br>(количество) |
|---|------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                    |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                    |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                    |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                    |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                    |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                  |                                    |

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

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

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

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

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество

выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 7 классе

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

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)*

*усвоения физических умений и развития физических качеств*

*у обучающихся 7 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                       | Показатели        |         |         |                  |               |           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
|            | Учащиеся                                                                                                        | Мальчики          |         |         | Девочки          |               |           |
|            | Оценка                                                                                                          | «3»               | «4»     | «5»     | «3»              | «4»           | «5»       |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)                                                                                                | 9,8 и<br>больше   | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения, лёжа на<br>спине (количество раз<br>за 1 м.)                            | 24/20             | 29/25   | 35/30   | 15/12            | 22/16         | 35/23     |
| 3          | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами (см.)                                                         | 145/135           | 170/146 | 190/171 | 125/120          | 150/126       | 170/151   |
| 4          | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лёжа на полу<br>(количество раз)                                        | 9/7               | 15/10   | 19/16   | 8/5              | 9/6           | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд из и.п.<br>стоя с прямыми<br>ногами на<br>гимнастической<br>скамейке (см ниже<br>уровня скамейки) | +4                | +7      | +11     | +5               | +10           | +15       |
| 6          | Бег на 500 м                                                                                                    | Без учета времени |         |         |                  |               |           |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                        | Тема предмета                                                                                                             | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                     | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                            | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                  | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                  |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                        | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя   | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель                                  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                        |
| 2                        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |

|   |                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин                                            | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                    | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                             | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                      |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см                                | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо                                        | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением<br>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                   |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.                                         | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза                    |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |

|   |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м       | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м               |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м)                     | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность                                                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность |

| Спортивные игры – 10 часов |                                                                   |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                          | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста.<br>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br>Работают в парах.<br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br>Работают в парах.<br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 10                         | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11                         | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 12                         | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                           | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом                                    | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом                                                                  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                 |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча        | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча                                                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                        |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча        | 1 |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |

|                              |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.                                               | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под сдвиги. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                   | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                        |

|    |                                                                            |   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах         | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления                                    | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                                                                                                               | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления                                                                                                                                            |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                           | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.      | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                          | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                                                                                               |

|    |                                                    |   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                   | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя                                                            | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу                                                                         |
| 24 | Упражнения с сопротивлением                        | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                    | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками               | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке           | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                               |
| 26 | Опорный прыжок                                     | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)                                                                                                                   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий                                                                                          |
| 27 | Опорный прыжок                                     | 1 |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки      | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на                   | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят                                                                                                                                 | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.                                                                                                                             |

|    |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                       |   | расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.                                                                                                          | гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.                                                                                                      | Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.                               |
| 29 | Упражнения со скакалками                                                              | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                                 | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                         | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                |
| 30 | Упражнения с гантелями                                                                | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                                  | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                           | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                                                                     | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений                                                              | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                              |

| Лыжная подготовка – 16 часов |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|--------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33                           | Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Передвижение скользящим шагом по лыжне.<br>Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34                           | Одновременный двухшажный ход                     | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.<br>Передвижение                                                                                                                                   | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники                                                                                                                                                  | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники                                                                                                                                                  |
| 35                           | Одновременный двухшажный ход                     | 1 | одновременным бесшажным ходом.<br>Освоение техники одновременного двухшажного хода                                                                                                                                         | одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах                                                                                                                                                                                           | одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах                                                                                                                                                                                           |
| 36                           | Поворот махом на месте                           | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах.<br>Выполнение поворота махом на лыжах.                                                                                                                                          | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.                                                                                                                                                                                   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.                                                                                                                                                                                                                  |
| 37                           | Поворот махом на месте                           | 1 | Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                                                 | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности                                                                                                                                                                                   | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                            |   |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом           | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br>торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок                                    | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке                                                                  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.              |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                                               | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                       |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой                | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от                                                                                                                                            | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м                                                                  |

|                          |                                                                                         |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44                       | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                               | 1 | стойке, закрепление изученной техники подъема                                                                                       | 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)                                                                                                                                                                | (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)                                                                                                                                        |
| 45                       | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                       | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                                                                      | Играют в игры на лыжах                                                                                                                                                       |
| 46                       | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                             | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                                                                      | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                                                                                                 |
| 47                       | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                               | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                              | Проходят дистанцию без учета времени 1 км                                                                                                                                                                    | Проходят дистанцию без учета времени 2 км                                                                                                                                    |
| 48                       | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                               | 1 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
| Спортивные игры- 8 часов |                                                                                         |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
| 49                       | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки                             | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|    |                                                                               |   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча          | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                   |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста                                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста                                                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                           |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе                | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                                                | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу                                                                                                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху,                                                            |

|                                   |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                    | и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности)                                                                                                                                                                                        | передачу двумя руками на месте                                                                                                                                                        |
| 54                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                      | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте                                                                                                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                |
| 55                                | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.                                                                                                    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                         |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию                                                                                        | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и  | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние                                                                                                    | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.                                                    |

|    |                                                              |   |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                              |   | старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока                                                                 | 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока                     | Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 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) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)                            |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину.                                                | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                                                                | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.                                                                                                                                                      |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                       | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                                                                                          |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность                                                         | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.                                                                           | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.                                                                                                            |

|    |                                                                                  |   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                  |   |                                                                                                                                                    | Толкают набивной мяч<br>меньшее количество раз                                                                                                                                       | Толкают набивной мяч весом<br>до 3 кг                                                                                               |
| 62 | Метание теннисного<br>мяча на дальность с<br>полного разбега по<br>коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на<br>дистанции 40 м (3-6 раза) за<br>урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в<br>подборе разбега для прыжков<br>в длину. | Выполняют комплекс<br>общеразвивающих<br>упражнений. Выполнение бега<br>на дистанции 40 м (2-4 раза) за<br>урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с<br>3-5 шагов разбега. | Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение бега на дистанции<br>40 м (3-6 раза) за урок, на 60м –<br>3 раза.   |
| 63 | Метание теннисного<br>мяча на дальность с<br>полного разбега по<br>коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на<br>дальность с полного разбега<br>по коридору 10 м                                                                      | Выполняют прыжок в длину с<br>3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого<br>мяча на дальность с места<br>(коридор 10 м)                                                          | Выполняют прыжок в длину с<br>полного разбега. Выполняют<br>метание малого мяча на<br>дальность с полного разбега<br>(коридор 10 м) |
| 64 | Ходьба на скорость<br>15-20 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин.<br>в различном темпе с<br>изменением шага.<br>Метание мяча с полного<br>разбега на дальность в<br>коридор 10 м       | Выполняют комплекс<br>общеразвивающих<br>упражнений. Идут на скорость<br>10-15 мин. в различном темпе<br>с изменением шага.                                                          | Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Идут на скорость 15-20 мин. в<br>различном темпе с изменением<br>шага          |
| 65 | Ходьба на скорость<br>15-20 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага       | 1 |                                                                                                                                                    | Осваивают метание малого<br>мяча на дальность с места (<br>коридор 10 м)                                                                                                             | Выполняют метание малого<br>мяча на дальность с места (<br>коридор 10 м)                                                            |
| 66 | Эстафета 4*60 м                                                                  | 1 | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи<br>эстафетной палочки.                                                  | Выполняют комплекс<br>общеразвивающих<br>упражнений. Демонстрируют<br>выполнение специально-<br>беговых упражнений.                                                                  | Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют специально-<br>беговые упражнения.                                   |
| 67 | Эстафета 4*60 м                                                                  | 1 | Выполнение эстафетного бега                                                                                                                        | Выполняют эстафетный бег с<br>этапами до 30 м                                                                                                                                        | Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                                                                       |

|    |                         |   |                                                                                           |                                                                                          |                                                                         |
|----|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |
|----|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|



МУ «Грозненский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БЕРКАТ-ЮРТ  
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МБОУ «СОШ с. Беркат-Юрт Грозненского муниципального района» ЧР)

МУ «Грозненски КІДД»  
Муниципальни бюджетан йукъардешаран хъукмат  
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН  
«СОБЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН БЕРКАТ-ЮБРТАРА  
ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»  
(МБЙХЪ НР «Соблжа-Гіалин муниципальни кіюштан Беркат-Юьртара йуйуйи»)

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете

на заседании МС

приказом

(протокол № 1 от 25.08.2026 г.)

(протокол № 1 от 26.08.2026 г.)

МБОУ «СОШ с.

Беркат-Юрт»

от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(ВАРИАНТ 1)

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ДЛЯ 8 КЛАССА)**

с. Беркат-Юрт, 2026 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....       | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....        | 6  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....    | 8  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 16 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

#### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                  |                                 |

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;

- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат

выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за

курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

#### *Тесты для обучающихся в 8 классе*

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

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений, развития физических качеств  
у обучающихся 8 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (8 класс)*

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                       | Показатели        |         |         |                  |               |           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
|            |                                                                                                                 | Учащиеся          |         |         | Мальчики         |               |           |
|            |                                                                                                                 | Оценка            |         |         | «3»              |               |           |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)                                                                                                | 9,8 и<br>больше   | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения, лёжа на<br>спине (количество<br>раз за 1м.)                             | 24/20             | 29/25   | 35/30   | 15/12            | 22/16         | 35/23     |
| 3          | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами (см.)                                                         | 145/135           | 170/146 | 190/171 | 125/120          | 150/126       | 170/151   |
| 4          | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лёжа на полу<br>(количество раз)                                        | 9/7               | 15/10   | 19/16   | 8/5              | 9/6           | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд из<br>и.п. стоя с прямыми<br>ногами на<br>гимнастической<br>скамейке (см ниже<br>уровня скамейки) | +4                | +7      | +11     | +5               | +10           | +15       |
| 6          | Бег на 500 м                                                                                                    | Без учета времени |         |         |                  |               |           |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                        | Тема предмета                                                                                        | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1            | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.<br>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2                        | Медленный бег с преодолением препятствий                                                             | 1            | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                 |

|   |                                                                                |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см                              | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо            | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места          | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                      |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность          | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места                      | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность                               |
| 5 | Равномерный бег 500 м                                                          | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность           | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метание мяча на дальность                | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).<br>Метание мяча на дальность             |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта                                  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.                                                                                          | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных                                | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают                                                           |

|                                   |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                    |   | Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища                                                                          | исходных положений ( весом 1-2 кг)                                                                                                                                                                                                               | набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)                                                                                                                           |
| 8                                 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м                                         | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг)                                                                                             | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)                                   |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 9                                 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки                                                               | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч        | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч                                  |
| 10                                | Ведение мяча с изменением направления                                              | 1 | баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений                                              | на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий          | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных                                                                                                                             | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.                                                                 | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных                                                                              |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий          | 1 | противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                  | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                               | противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                  |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрирование элементов техники баскетбола                                       | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя                                            | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места                                            |
| 14 | Штрафной бросок                              | 1 | Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Вырывание и выбивание мяча                   | 1 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах                                                                             | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец             | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах                                                                                                |

|                       |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16                    | Вырывание и выбивание мяча                                                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | выполнения обучающимися из более сильной группы                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |
| 17                    | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                    | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                            | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                 |
| 18                    | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |
| Гимнастика - 14 часов |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |
| 19                    | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).                                             | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|    |                                                                            |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах             | Выполняют строевые действия под сходящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления                                    | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                                                                                                              | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления                                                                                                                                           |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                           | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.       | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                          | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                                                                                               |

|    |                                                   |   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                   | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя                                                      | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу                                                                         |
| 24 | Упражнения с сопротивлением                       | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                    | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками              | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке           | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                               |
| 26 | Опорный прыжок                                    | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)                                                                                                                   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий                                                                                          |
| 27 | Опорный прыжок                                    | 1 |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки                                         | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.    | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками                                                              | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                           | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                         | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                                       |
| 30 | Упражнения с гантелями                                                                | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                            | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                           | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                                                                          |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.                      | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.                                                        |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                                                               | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений                                                              | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                                                                                        |

| Лыжная подготовка – 16 часов |                               |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33                           | Одновременный одношажный ход  | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.                                                                                    | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах                                                 | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах                          |
| 34                           | Одновременный одношажный ход  | 1 | Освоение техники одновременного одношажного хода<br>Передвижение одновременным одношажным ходом по лыже.                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |
| 35                           | Коньковый ход                 | 1 | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.                                                                                                                                                   | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.                                                                                                                   | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.                                                                                                           |
| 36                           | Коньковый ход                 | 1 | Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |
| 37                           | Торможение и поворот «плугом» | 1 | Освоение способа торможения на лыжах.<br>Демонстрация способа торможения «плугом».<br>Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом».<br>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди |

|    |                                                            |   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом                                                 | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)            | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности                  |
| 39 | Игра «Гонка на выбывание»                                  | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                                | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)                                                                       | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                      |
| 40 | Игра «Гонка на выбывание»                                  | 1 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость                             | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                     | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                         |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
| 45 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»          | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                   | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)                                                                       | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах                                                            |

|                          |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46                       | Игры на лыжах :<br>«Переставь флажок»,<br>«Попади в круг»,<br>«Кто быстрее»,<br>«Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                                                        | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)                                                                                                                         | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                                                       |
| 47                       | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                                           | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                                         | Проходят дистанцию без учета времени 1 км                                                                                                                                                                          | Проходят дистанцию без учета времени 2 км                                                                                                                                             |
| 48                       | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                                           | 1 |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
| Спортивные игры- 8 часов |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
| 49                       | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.                                   | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя                               | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50                       | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе                                      | 1 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                                                                                          | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте                           |

|    |                             |   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 51 | Нижняя прямая подача        | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи                                    | Выполняют 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                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение нижней прямой подачи                                                                                                                                        |
| 52 | Верхняя прямая подача       | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.<br>Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение верхней прямой подачи |
| 53 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.<br>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.                                                           | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.<br>Выполнение верхней прямой                                                                                                                                                                                                                                                                       | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.                                                                                                                                                                        |

|                                   |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 54                                | Прием мяча снизу в две руки                                                                                   | 1 | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.                                                                                                                                                                                               | подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.<br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.                                                                                     | Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.                                                                                                           |
| 55                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                                                                                    | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                               | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                  |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).                         |   | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                                                                                    | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                               | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию                                                                                     | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и |

|    |                                                              |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                              |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      | старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока                                                                 |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                             | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                        | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)   |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                                              | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                                                                                    | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.                                                                           |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                            | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                          | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                               |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность                                                       | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.             | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                                                | Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)                                                                 | Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)                                          |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                     | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                      |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                             |                                                                                                                                    | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                     |
| 66 | Эстафета 4*60 м                                                         | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.                                                                                              | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                | Выполняют специально-беговые упражнения.                                                                              |
| 67 | Эстафета 4*60 м                                                         | 1 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                                                           |                                                                                                                                    | Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                                                         |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м                                                 | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                            | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км                                           | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км                                                |



МУ «Грозненский РОО»  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БЕРКАТ-ЮРТ**  
**ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**  
**ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
(МБОУ «СОШ с. Беркат-Юрт Грозненского муниципального района» ЧР)

МУ «Грозненски КІДД»  
**Муниципальни бюджетан йукъардешаран хъукмат**  
**НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН**  
**«СОБЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН БЕРКАТ-ЮБРТАРА**  
**ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»**  
(МБЙХЪ НР «Соблжа-Гіалин муниципальни кіюштан Беркат-Юьртара йуйуйи»)

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете

на заседании МС

приказом

(протокол № 1 от 25.08.2026 г.)

(протокол № 1 от 26.08.2026 г.)

МБОУ «СОШ с.

Беркат-Юрт»

от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(ВАРИАНТ 1)

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**(ДЛЯ 9 КЛАССА)**

с. Беркат-Юрт, 2026 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....       | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....        | 5  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....    | 7  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 15 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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

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

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                  |                                 |

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за

курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 9 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (9 класс)*

| п./<br>п. | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                        | Показатели |            |           |           |           |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           | Учащиеся                                                                                         | Мальчики   |            |           | Девочки   |           |           |
|           | Оценка                                                                                           | «3»        | «4»        | «5»       | «3»       | «4»       | «5»       |
|           | Бег 100 м. (сек.)                                                                                | 14,7/18,0  | 14,3/17,4  | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
|           | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 28/22      | 38/29      | 48/37     | 18/12     | 28/17     | 35/25     |
|           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                                                | 185/130    | 205/140    | 225/160   | 155/105   | 165/125   | 180/145   |
|           | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 20/9       | 24/10      | 30/12     | 8/5       | 9/6       | 15/8      |
|           | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4         | +6         | +12       | +5        | +7        | +15       |
|           | Бег на 1 км (мин, сек.)                                                                          | 5,35/6,50  | 5,15/6, 20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                        | Тема предмета                                                                                               | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                             | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                             |              |                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                                                                                                         | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                 |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                             |              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Прохождение отрезков с максимальной скоростью.<br>Выполнение бега с различного старта на 60 м<br>Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м.<br>Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м.<br>Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2                        | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км                                                          | 1            | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.<br>Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий                                                                            | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км.<br>Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий                                                         | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.<br>Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий                                                                 |
| 3                        | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут                                                      | 1            | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.<br>Выполнение специальных беговых упражнений<br>Эстафетный бег 4*100 м                                                                      | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.                                                                 | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения                                                                                              |

|   |                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                               | Пробегают эстафету 4*60 м                                                                                                                                                                                                  | Пробегают эстафету 4*100 м                                                                                                                                                                            |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)                                                                        | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги        | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений<br>Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.<br>Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг                                                                                      | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.<br>Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг                                                        | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.<br>Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор                                        |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин                                       | 1 | Выполнение медленного бега 6 мин.<br>Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.<br>Выполнение метания различных предметов из | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель                               | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель                        |

|                                   |                                    |   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                    |   | мягких материалов весом 100-150 г в цель                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
| 7                                 | Бег на 60 м                        | 1 | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность             | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                   | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                |
| 8                                 | Бег на средние дистанции(500 м)    | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции<br>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                    |   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
| 10                                | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.                                                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих                                                |
| 11                                | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |   | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом                                                                               | упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)                                                                                           | упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах                                                                                                          |
| 12 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий                | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола                                                                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места               | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места                        |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.      | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих                                                                                                                                                   |

|    |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                              |   | руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола                                                                                                                                                                                                                                | упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места                                                                                                                          | упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении                                                                                                                       |
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений                                                                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру( с помощью педагога)             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.                                 |
| 16 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |
| 17 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |
| 18 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |

| Гимнастика - 14 часов |                                                             |   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19                    | Упражнения на гимнастической стенке                         | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке                                                                                | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя                                                                                                                                             | Выполняют упражнения на гимнастической стенке                                                                                                                                             |
| 20                    | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед        | 1 | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики         | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)                                                     | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)                   |
| 21                    | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад | 1 | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте                                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 22                    | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны        | 1 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с                                                                                                   | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание                                                                            |

|    |                                                                    |   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                    |   |                                                                                                                                           | движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя.<br>Выполняют «полушпагат»                                                                                                                              | в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.<br>Выполняют «полушпагат»                                                                                                                           |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.   | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.<br>Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине       | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз.<br>Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц.<br>Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) |
| 24 | Переноска груза и передача предметов.<br>Стойка на лопатках.       | 1 | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев                                                           | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев                                 |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне).<br>Акробатическая комбинация | 1 | Демонстрирование элементов акробатики.<br>Сохранение равновесия на ограниченной поверхности                                               | Выполняют упражнения на равновесие.<br>Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья                                                                                                                           | Выполняют упражнения на равновесие.<br>Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья                                                                                                 |

|    |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | Упражнения с обручем.<br>Акробатическая комбинация     | 1 | Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |
| 27 | Упражнения со скакалкой<br>Опорный прыжок              | 1 | Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                                                                                              | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                                        | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                                                           |
| 28 | Упражнения с набивными мячами.<br>Опорный прыжок       | 1 | Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла                                                                                                                                                                                               | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                                                     | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                                                     |
| 29 | Упражнения с сопротивлением.<br>Разновидности прыжков, | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну                                                                                                                                                                                                   | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на                                                                                                   | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках,                                                                                           |

|                                     |                                             |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке     |   |                                                                                                                                                                                                           | носах, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз                                                                                                                | прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением                                                                                             |
| 30                                  | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 | Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                                                                                                           | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога                                                                                                                             | Выполняют упражнения на равновесие                                                                                                                                        |
| 31                                  | Преодоление полосы препятствий              | 1 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно                                                                                                                         | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога                                                                     | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними                                                                                                   |
| 32                                  | Лазанье различными способами                | 1 | Выполнение лазания различными способами                                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности                                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами                                               |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                             |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
| 33                                  | Одновременный бесшажный ход                 | 1 | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. |

|    |                                                                 |   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                 |   | Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом                                                                                                     | Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом                                                                                                                                                  |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход                       | 1 | Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.<br>Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход |
| 35 | Одновременный одношажный и двухшажный ход                       | 1 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами                                                                                  | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах                                                                                                                                                            | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах                                                                                                                                   |
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              | 1 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
| 38 | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 1 | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения                                                                                                       | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)                                                                                                                                                                                                                         | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                             |   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи                                                                       | 1 | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.<br>Передвижение до 2 км                                                          | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.<br>Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние               | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.<br>Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом  |
| 40 | Прохождение отрезков до 100 м                                                                               | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость.<br>Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах                              | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах                                    | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах                        |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема.<br>Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке.<br>Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.<br>Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 42 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |
| 43 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                           | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.                                                                                                          | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).                                                                                | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении                                        |
| 44 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                           | 1 | Выполнение поворота на лыжах.                                                                                                                | Выполняют повороты переступанием на месте                                                                                                          |                                                                                                                    |
| 45 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности                                                 | 1 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности                                                                                  | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по                                                                                                              | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по                                                                              |

|                          |                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46                       | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности                                                                                                                               | 1 |                                                                                                                                     | среднепересеченной местности                                                                                                                                                                                                                           | среднепересеченной местности                                                                                                                                      |
| 47                       | Прохождение дистанции 2 км на время                                                                                                                                                        | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок.                                                                                             | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.                                                                                                                                                                                                           | Проходят дистанцию 2 км на время.                                                                                                                                 |
| 48                       | Прохождение дистанции 2 км на время                                                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| Спортивные игры- 8 часов |                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| 49                       | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.<br>Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.<br>Удар толчком справа, слева | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя                                                                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности ударов                                    |
| 50                       | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча                                                                                                | 1 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.<br>Одиночная игра                                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности подач.<br>Играют в одиночную учебную игру |

|    |                                                                                        |   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.<br>Упрощенные правила игры | 1 | Выполнение отбивания мяча ракеткой.<br>Одиночная игра                                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис                                                | 1 | Учебная игра в настольный теннис                                                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи.<br>Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники в парной игре.             |
| 53 | Верхняя прямая подача                                                                  | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами.<br>Выполнение верхней прямой подачи                | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют нижнюю подачу                                                                                                                    | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют верхнюю прямую подачу                                                                          |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.<br>Блокирование нападающих ударов          | 1 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование                               | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя                                                                                                        | После показа учителя выполняют нападающий удар.<br>Выполняют блокирование нападающих ударов                                                          |
| 55 | Передача мяча в зонах                                                                  | 1 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.<br>Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).                                                                                                                        | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).                                                                                     |

|                                   |                                                                      |   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                      |   |                                                                                                                                                                                              | Передают мяч в 6,3,4;<br>5,3,4 зонах                                                                                                                                     | Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4<br>зонах                                                                                                                                      |
| 56                                | Переход по площадке после<br>потери мяча. Учебная игра<br>в волейбол | 1 | Знание правил перехода по<br>площадке. Выполнение<br>игровых действий, соблюдая<br>правила игры                                                                                              | Выполняют переход по<br>площадке, играют в<br>учебную игру с помощью<br>учителя                                                                                          | Выполняют переход по<br>площадке, играют в<br>учебную игру                                                                                                                |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                      |   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |
| 57                                | Бег на 60 м                                                          | 1 | Выполнение специальных<br>беговых упражнений.<br>Выполнение бега с<br>различного старта на 60 м.<br>Выполнение прыжков со<br>скакалкой на одной ноге                                         | Выполняют специальные<br>беговые упражнения.<br>Выполняют бег с<br>различного старта на 60 м.<br>Выполняют прыжки на<br>одной ноге, со скакалкой<br>на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные<br>беговые упражнения.<br>Выполняют бег с<br>различного старта на 60 м.<br>Выполняют прыжки на<br>одной ноге, со скакалкой на<br>месте (10-15 сек.) |
| 58                                | Бег на средние дистанции<br>(800 м)                                  | 1 | Выполнение специальных<br>беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средней<br>дистанции<br>Выполнение метания<br>нескольких мячей в<br>различные цели из<br>различных исходных<br>положений | Выполняют специальные<br>беговые упражнения.<br>Бегут кросс на дистанцию<br>600 м.<br>Метают несколько мячей<br>в различные цели из<br>различных исходных<br>положений   | Выполняют специальные<br>беговые упражнения. Бегут<br>кросс на дистанцию 800 м.<br>Метают несколько мячей в<br>различные цели из<br>различных исходных<br>положений       |
| 59                                | Специальные упражнения в<br>длину                                    | 1 | Выполнение специальных<br>прыжковых упражнений.<br>Выполнение прыжка в<br>высоту с разбега способом<br>«перешагивание»                                                                       | Выполняют специальные<br>упражнения на прыжки в<br>высоту меньшее<br>количество раз.<br>Выполняют прыжок в<br>высоту с разбега способом<br>«перешагивание»               | Выполняют специальные<br>упражнения на прыжки в<br>высоту. Выполняют<br>прыжок в высоту с разбега<br>способом «перешагивание»                                             |

|    |                                                                          |   |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60 | Прыжок в длину с разбега.<br>Бег на скорость до 60 м                     | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Ускорение на отрезке 60 м                                                  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз.<br>Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега.<br>Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза                  |
| 61 | Эстафетный бег (4 * 100 м)                                               | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега         | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 100 м)                                     |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.<br>Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).<br>Бегут кросс на дистанции 2 км                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).<br>Бегут кросс на дистанции 2,5 км |

|    |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                    | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.<br>Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз                                                                                             | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                                                                           |
| 64 | Прыжок в длину с места                                                                                                                                | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.<br>Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь        | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.<br>Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз                                                                                                                          | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.<br>Выполняют прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                        |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 1 | Выполнение бега на 100 м.<br>Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.<br>Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)           | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).<br>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).<br>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 66 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру |   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                         |   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 67 | Медленный бег 10-12 мин | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.                                                                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                                                                                                    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                                                                                                                           |
| 68 | Медленный бег 10-12 мин | 1 | Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин | Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин |