

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Абатская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено  
На заседании ППМК  
« 28 » 08 2024г.  
Протокол № 1

« Согласовано »  
Зам. Директора  
по УВР Т.В. Сухарева  
«29» 08 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ  
Абатская СОШ №1  
Е.В. Бакина  
Приказ № 210-од  
« 30 » 08 2024г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету адаптивная физкультура**  
**для учащихся по АООП ООО обучающихся с легкой умственной**  
**отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1**

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.

с. Абатское.2024 год.

Составитель: Сюткин С.С.  
учитель физической культуры  
МАОУ Абатская СОШ №1  
первая квалификационная категория

## 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.

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)*

| № п./п. | Виды испытаний (тесты)   | Показатели        |          |         |               |           |           |     |
|---------|--|-------------------|----------|---------|---------------|-----------|-----------|-----|
|         |  | Учащиеся          | Мальчики |         |               | Девочки   |           |     |
|         |  |                   | «3»      | «4»     | «5»           | «3»       | «4»       | «5» |
| 1       | Бег 60 м. (сек.)   | 9,8 и больше      | 9,7/9,5  | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5-12,0 | 11,9/11,3 |     |
| 2       | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)                         | 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 | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности   |   |
|---------------------------------|---|--------|--|---|---|
|                                 |   |        |  | Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <b>Легкая атлетика– 8 часов</b> |   |        |  |   |   |
| 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><br>Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.<br><br>Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин.<br><br>Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.<br><br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. 1<br><br>Выполняют бег | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями.<br><br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.<br><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><br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.  | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг             | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный                                   |



|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
|   |  |   | Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка   | на месте, остановка по инструкции учителя   | 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><br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание   | Выполняют разминку в медленном темпе.<br><br>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).<br><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><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><br>Ходьба с перешагиванием препятствий.<br><br>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.<br><br>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.<br>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.<br><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 | 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 |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  |   | <p>Прыжки через вертикальные препятствия.</p> <p>Подвижная игра для развития прыжковой выносливости</p>  | помощью учителя  | учителя  |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                  | 1 | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.</p> <p>Выполнение старта и финиша.</p> | <p>Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.</p> <p>Выполняют медленный бег по команде «Старт»</p> | <p>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений</p> |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | <p>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.</p> <p>Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.</p>   | <p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и</p>   | <p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из</p>  |

|   |                                  |   |   |   |   |
|---|----------------------------------|---|---|---|---|
|   |                                  |   | Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища  | объяснения учителя  | различных исходных положений  |
| 7 | Техника бега с низкого старта    | 1 | <p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.</p> <p>Выполнение бега по прямой с низкого старта</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p> |
| 8 | Бег на средние дистанции (150 м) | 1 | <p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс</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>упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя</p>                       | <p>специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>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>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</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют правила игры</p>  |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
|    |   |   | <p>Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>   | <p>указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>   |   |
| 10 | <p>Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах</p> | 1 | <p>Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p> | <p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером)</p> | <p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения</p> |
| 11 | <p>Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя</p>  | 1 | <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев</p>   | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p>  | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют</p>  |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    | руками после подачи  |   | <p>пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи</p> | <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.</p>   | <p>перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения</p>   |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе                                   | 1 | <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение подачи мяча в игре</p>   | <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)</p> | <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p> |
| 13 | <p>Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Учебная игра</p> | 1 | <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p>                                      | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по</p>                             | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и</p>   |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   | <p>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Выполнение игровых действий</p>   | <p>инструкции и по показу учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя</p>  | <p>показа учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>  |
| 14 | <p>Баскетбол.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.</p> |   | <p>Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p> <p>Освоение простейших правил в баскетболе.</p> <p>Подвижная игра на броски и передачи мяча.</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают правила игры</p>   |
| 15 | <p>Стойка баскетболиста.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>                  | 1 | <p>Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.</p> <p>Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p>   | <p>Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в</p>   | <p>Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя.</p> <p>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч</p> |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
|    |   |   | Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении  | 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  | двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя  |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий             | 1 | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br><br>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<br><br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 17 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от | 1 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.   | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с  | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  |



|                              |   |   |  |   |  |
|------------------------------|---|---|--|---|--|
|                              | грудь с места.<br>Эстафеты с элементами баскетбола  |   | Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.<br><br>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируются на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Осваивают упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>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   | 1 | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой.<br><br>Выполнение строевых действий  | Выполняют строевые действия под шадающий счёт.<br><br>Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне   | Выполняют строевые действия.<br><br>Выполняют сочетание ходьбы   |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    | <p>гимнастике.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.</p> |   | <p>согласно расчету и команде.</p> <p>Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.</p> <p>Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>  | <p>и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>  |
| 20 | <p>Значение утренней гимнастики</p>  | 1 | <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>   | <p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу</p> | <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    |   |   |   | учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий  |   |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br><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   |
| 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 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 |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br><br>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в    | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.   | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на   |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   | различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  | Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом  |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие                                | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br><br>Выполнение перестроений на месте.<br><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. 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 перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.<br><br>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.           | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.<br><br>Участвуют в игре по инструкции учителя   | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание.<br><br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя  |
| 26 | Лазание по гимнастической  | 1 | Коррекционная игра  |  |   |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    | стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги |   | <p>Выполнение корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p> <p>Коррекционная игра</p> | <p>Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 27 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке                | 1 | <p>Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке</p>   | <p>Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)</p>               | <p>Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности</p>                                     |
| 28 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке                | 1 |   |  |  |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками   | 1 | <p>Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.</p> <p>Выполнение составление и</p>   | <p>Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие</p>  | <p>Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.</p> <p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой</p>                                   |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    |   |   | выполнение комбинации на скамейке   |  |   |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.<br><br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину                  | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м        | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м |
| 31 | Упражнения со скакалками  | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br><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><br>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><br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передача набивного мяча сидя, | 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.<br><br>Передают набивной мяч сидя,                           |

|                                     |   |   |  |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|---|--|
|                                     |   |   | стоя из одной руки в другую над головой  | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений   | 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><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 учителя с опорой на визуальный план.<br><br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя | 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.<br><br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |
| 34                                  | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с   | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br><br>Повторение безопасного способа переноски лыж при  | Выполняют построение с лыжами.<br><br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и   | Выполняют построение с лыжами.<br><br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | палками                                       |   | <p>движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p>   | <p>под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом</p>   | <p>под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом</p>   |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>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</p> |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 |  |  |  |



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

|    |                                   |   |  |  |   |
|----|-----------------------------------|---|--|--|---|
|    |                                   |   | поворота махом на месте.<br>Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками           | неоднократного показа учителя.<br>Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.<br>Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | месте на лыжах.<br>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 41 | Поворот махом на месте            | 1 |  |  |   |
| 42 | Одновременный двухшажный ход      | 1 | Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного  | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. |
| 43 |                                   | 1 | передвижения одновременным двухшажным ходом  | двухшажного хода (по возможности).<br>Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности   | Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности  |
| 44 | Повороты переступанием в движении | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в  | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по   | Выполняют построение с лыжами.  |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    |  |   | <p>колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p> | <p>одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте</p>                             | <p>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.</p> |
| 45 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | <p>Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок</p>  | <p>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.</p> <p>Выполняют спуски в средней стойке</p> | <p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.</p>                         |
| 46 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                 | 1 | <p>Прохождение дистанции на лыжах за урок</p>   | <p>Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности</p>   | <p>Проходят дистанцию без учета времени 1 км</p>   |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок до 1                    | 1 |   |   |  |

|                                 |  |   |  |  |  |
|---------------------------------|--|---|--|--|--|
|                                 | км   |   |  |  |  |
| 48                              | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки<br>простые», «Самый<br>меткий»   | 1 | Совершенствование техники<br>передвижения без палок,<br>развитие ловкости в играх на<br>лыжах  | Играют в игры на лыжах( по<br>возможности)   | Играют в игры на лыжах   |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |  |   |  |  |  |
| 49                              | Инструктаж по<br>технике<br>безопасности на<br>занятиях<br>спортивными<br>играми.<br><br>Значение и<br>основные правила<br>закаливания.<br><br>Правила игры в<br>волейбол, наказания<br>наказаний за<br>нарушение игры и<br>судейство. | 1 | Беседа по технике безопасности<br>на занятиях спортивными<br>играми.<br><br>Беседа об основных средствах и<br>правилах закаливания<br>организма.<br><br>Ознакомление с простейшими<br>правилами игры волейбол,<br>правилами судейства,<br>наказаниями при нарушениях<br>правил игры.<br><br>Выполнение упражнений на<br>развитие мышц кистей рук и<br>пальцев. | Отвечают на вопросы по<br>прослушанному материалу с<br>опорой на визуальный план<br>(с использованием системы<br>игровых, сенсорных<br>поощрений).<br><br>Осваивают простейшие<br>правила игры в волейболе,<br>запоминают названия<br>наказаний при нарушении<br>игры, с неоднократным<br>повторением названий<br>учителем.<br><br>Выполняют упражнения на<br>развитие мышц кистей рук и<br>пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по<br>прослушанному материалу.<br><br>Осваивают простейшие<br>правила игры в волейболе,<br>запоминают названия<br>наказаний при нарушении<br>игры.<br><br>Выполняют упражнения на<br>развитие мышц кистей рук и<br>пальцев |
| 50                              | Стойка   | 1 | Ознакомление с основными   | Осваивают основные стойки  | Осваивают основные стойки  |

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

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    |  |   |   | показу учителя.<br><br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы   | Выполнение нижней прямой подачи  |
| 52 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Закрепление правил перехода по площадке.<br><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><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>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.<br><br>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.<br><br>Ознакомление с основной стойкой теннисиста.<br><br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.<br><br>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.<br><br>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   | <p>пальцев.</p> <p>Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.</p>   | <p>названий учителем.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br/>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.</p> | <p>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.</p> |
| 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.<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  |
|    | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от                | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста  | Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста  | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста  |

|                                   |  |   |  |  |   |
|-----------------------------------|--|---|--|--|---|
|                                   | него   |   |  |  |   |
| 56                                | Правила соревнований по настольному теннису.<br><br>Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра<br><br>Концентрирование внимания во время игры.   | Рассматривают видеоматериал по теме.<br><br>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.<br><br>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.<br><br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br><br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br><br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br><br>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><br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58                                | Бег на среднюю   | 1 | Выполнение ходьбы на   | Проходят отрезки от 100 до   | Проходят отрезки от 100 до  |



|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    | дистанцию (300 м)  |   | отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)   | 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.<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 подбore 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 подбore 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.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на                                   | 1 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м –   | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за   | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за   |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
|    | дальность с полного разбега по коридору 10 м                            |   | 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.   | урок, на 40м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  | урок, на 30м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м   | Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( 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.   | 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 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега  |   |  |
| 68 | Кроссовый бег до 500 м  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.   | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на   | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут   |

|  |  |  |   |                  |                           |
|--|--|--|---|------------------|---------------------------|
|  |  |  | Закрепление тактики бега на<br>длинной дистанции. | дистанции 0,3 км | кросс на дистанции 0,5 км |
|--|--|--|---|------------------|---------------------------|