МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

Свердловской области

Управление образованием Качканарского муниципального округа

МОУ ООШ №5

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____

Зобнина Н.С.

Протокол № 1

от 31 августа2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____

Пашнина Н.Ю.

Приказ № 98

от 31 августа2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура» адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся 7-9 классов с легкой умственной отсталостью

Качканарский муниципальный округ, 2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушения-ми) и примерной рабочей программы, разработанной ФГБНУ «Институт коррекционнойпедагогики», далееФАООПУО(вариант1), утвержденнойприказомМинистерства 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» 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.

Задачиобучения:

−воспитаниеинтересакфизическойкультуреиспорту;

− 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);

−воспитаниенравственныхкачествисвойствличности;

−содействиевоенно-патриотическойподготовке.

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

Задачиучебногопредмета:

− формирование потребности в систематических занятиях физической

культурой и доступных видах спорта;

−формированиеосновныхдвигательныхкачеств:быстроту,силу,ловкостьидруг ие;

−развитиеуобучающихсяумениясследитьзасвоимфизическимсостоянием,велич инойфизическихнагрузок,адекватноихдозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бегаиходьбы не задерживатьдыхание; выполнять ускорения наотрезках от40до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом«согнувноги с полного разбега;

−формированиеумениятатьмячнадальностьивцель;

−совершенствованиетехникивыполнениястроевыхкоманди перестроений;

−совершенствованиеумениясохранятьравновесиевовремявыполнениязаданий нагимнастической 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.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» Личностные результаты:

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 намир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

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 су-действо;
− 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 достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»

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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» 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 конеце учебногогода, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся:

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса 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

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.

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

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 скрестнона 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.

6. Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических

качеств, усвоения умений, навыковпо адаптивной физической культуре

№ п./п.	Видыиспытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег60м.(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 туловищаизположения, лёжа на	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
	спине(количество раз за 1м.)						
3	Прыжоквдлинусместа толчком двумя ногами(см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибаниеиразгибание рукв упорелёжанаполу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из положениястоясприсмыми ногами на гимнастическойскамейке (см ниже уровняскамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бегна500 м	Безучетавремени					

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

II. ОПИСАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Содержаниепрограммыотраженовразделах:«Знанияофизическойкультуре», «Гимнастика»,«Легкаяатлетика»,«Лыжнаяподготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практическойподготовки обучающихся.

Программойпредусмотреныследующиевидыработы:

−беседыосодержанииизначениифизическихупражненийдляповышениякачества здоровья и коррекции нарушенных функций;

−выполнениефизическихупражненийнаосновепоказаучителя;

−выполнениефизическихупражненийбеззрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

−самостоятельноевыполнениеупражнений;

−занятиявтренирующемрежиме;

−развитиедвигательныхкачествнапрограммномматериалегимнастики,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 егопотенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитиюдвигательных 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 специфическиеиобщепедагогическиеметодыфизическоговоспитания.

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

Содержаниеразделов

№	Названиераздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знанияофизической культуре	Впроцессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкаяатлетика	20	
4	Лыжнаяподготовка	16	
5	Спортивныеигры	18	
	Итого:	68	

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	дата	Программное содержание	Дифференциациявидовдеятельности	
				Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
Легкаяатлетика–8часов					
1	Инструктажпо техники безопасностина урокахлегкой атлетики. Бегспеременной скоростьюдо 5мин	04.09.26	Беседапотехникибезопасности назанятияхлегкойатлетикой. Выполнениеупражненийв ходьбевопределенномтемпес выполнениемзаданий. Определениезначимости развитияфизическихкачеств средствамилегкойатлетикив трудовойдеятельности человека.Выполнениеходьбыс заданиями. Выполнениебегалегкои свободно,незадерживая дыхание.	Слушаютинструктажоправилах поведениянаурокахлегкой атлетики,обосновывают значимостьразвитияфизических качествсредствамилегкой атлетикивтрудовой деятельностиижизничеловека (принеобходимости,спомощью учителя,понаводящим вопросам). Выполняютходьбус заданиями. Выполняютбегспеременной скоростьюдо4 мин.	Слушаютинструктажо правилахповеденияна урокахлегкойатлетики обосновываютзначимость развитияфизических качествсредствамилегкой атлетикивтрудовой деятельностиижизни человека. Выполняютходьбус заданиями.Выполняютбег спеременной скоростьюдо 5 мин.
2	Медленныйбегс преодолением препятствий	10.09.26	Выполнениеупражненийв ходьбевопределенномтемпес выполнениемзаданий. Выполнениезапрыгиванияна препятствие. Метаниемячаввертикальную цель	Выполняютходьбус заданиями поинструкции учителя. Выполняютбегспреодолением препятствий(высота10-30см). Выполняютметаниемячав вертикальнуюцель	Выполняютходьбус заданиями. Выполняютбегс преодолениемпрепятствий (высота30-40см). Выполняютметаниемячав вертикальнуюцель

3	Запрыгиваниена препятствиевысотой до 50 - 60 см	11.09.26	Выполнениебеганаотрезкес ускорением 30 м. Выполнениезапрыгиванияна препятствие. Выполнениеметаниямячана дальность из-заголовычерез плечо	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгиваютспрепятствиядо50 см. Выполняют метания мяча на дальностьиз-заголовычерез плечо с места	Запрыгиваютна препятствиевысотой60см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
4	Бегнаотрезкахдо30 м. Беговые упражнения	17.09.26	Выполнениебеговых упражнений и последовательностиих выполнения. Выполнениебеговых упражнений,быстрогобегана отрезках. Метаниемячанадальность	Выполняютбеговые упражнения,бегутсускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняютметаниямячана дальность с места	Выполняютбеговые упражнения, бегут с ускорениемнаотрезкахдо30 м -2-3раза.Выполняютметание мяча на дальность
5	Равномерныйбег 500 м	18.09.26	Выполнениеспециально-беговых упражнений. Выполнениебеганасредние дистанции,распределяясвои силы в беге на дистанции. Метаниемячанадальность	Выполняютбеговыеупражнения. Выполняют кроссовыйбег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метаниемячанадальность	Выполняютбеговые упражнения.Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки),надистанцию 500 м (мальчики). Метаниемячанадальность
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы,черезголову	24.09.26	Выполнениеспециально-беговых упражнений. Выполнениебега60мс ускорением и на время. Выполнениебросканабивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняютспециально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняютспециально-беговыеупражнения.Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мячизразличныхисходных положений (весом 2-3 кг).
7	Бегнакороткую дистанцию 60 м низкого старта	25.09.26	Выполнениеспециально-беговых упражнений. Освоениепонятиянизкийстарт.	Выполняютспециально-беговые упражнения. Начинают бег с низкогостартана60м.Бросают набивной мяч из различных	Выполняютспециально-беговые упражнения. Начинаютбегснизкого стартана80м. Бросают

			Демонстрированиетехники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.Выполнениеброска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	исходныхположений(весом1-2 кг)	набивноймячизразличных исходных положений (весом 2- 3 кг)
8	Бегснизкогостарта надистанции 60-80 м	01.10.26	Выполнениеспециально-беговых упражнений. Освоениепонятиянизкийстарт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.Выполнениеброска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняютспециально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняютспециально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивноймячизразличных исходных положений (весом 2- 3 кг)
Спортивныеигры–10часов					
9	ИнструктажпоТБ на уроках спортивных играх.Ведение мяча с изменением направления	02.10.26	Беседа по ТБ, санитарно-гигиеническиетребованияк занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке,предупреждениетравматизма. Выполнениестойки баскетболиста, передачи мяча двумярукамиотгрудисшагом навстречу друг другу. Выполнениеведениямячана месте и в движении. Выполнениеведениямячас изменением направлений	Отвечают на вопросы по прослушанномуматериалус опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).Останавливаются по сигналу учителя, выполняютповоротынаместесмячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основеобразца учителя).Ведутмячоднойрукой на месте и в движениишагом.Выполняют ведение мяча с изменением направлений(безобводкиис	Отвечают на вопросы по прослушанномуматериалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах(наосновеобразца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты в движении без мяча и после полученияячавдвижении
10	Ведениемячас изменением направления	08.10.26			

				обводкой)	

11	Ведениемячас обводкой препятствий	09.10.26	Выполнениепередвижениябез мяча, остановку шагом. Выполнениеведениямячас обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумярукамиотгрудивпарах с продвижением вперед	Выполняютпередвижениебез мяча, остановку шагом. Выполняютведениемячасобводкойусловныхпротивников. Выполняютпередачумячадвумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение безмяча,остановкушагом. Выполняютведениемячас обводкой условных противников Выполняютпередачумяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Ведениемячас обводкой препятствий	15.10.26			
13	Бросокмячапокорзи не одной рукойот головы	16.10.26	Выполнение передачи мяча двумяиоднойрукойвпарах, тройках в движении. Выполнениебросковпокорзи неоднойрукойотголовыс места, демонстрирование элементовтехникибаскетбола	Передают мяч с продвижением впереддвумярукамиибросают мяч в корзину одной рукой от головысместапослеинструкци и учителя	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках,спродвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головыс места
14	Штрафнойбросок	22.10.26	Совершенствованиебросков мяча по корзине. Освоениеправилигрыи штрафногоброска.Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.Выполнениебросков покорзинедвумярукамиот груди с места.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумярукамиибросаютмячв корзинудвумярукамиотгрудис местапослеинструкции учителя	Осваиваютправилаигрыи штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках,спродвижением вперед и бросают мяч в корзинудвумярукамиот груди с места
15	Вырываниеивыбив аниемяча	23.10.26	Освоениеспособоввырывания и выбивания мяча с демонстрациейучителем. Выполнение вырывание, выбивание,ловлю,передачуи ведения мяча в парах	Осваиваютспособывырыванияи выбиваниямячапоинструкциии показу учителем. Выполняютупражнениявпарах после инструкции учителя и ориентируясь на образец	Осваиваютспособы вырыванияивыбивания мяча. Выполняютупражнениявпарах

16	Вырываниеи выбиваниемяча	05.11.26		выполнениеобучающимисяиз более сильной группы	
17	Комбинациииз основных элементов техникиперемещенийивладениимячом. Учебная игра по упрощенным правилам	06.11.26	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мячасблизкогорасстояния,с разныхпозицийирасстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броскомвкольцо. Учебнаяиграпоупрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивнымимячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивнымимячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
18	Комбинациииз основных элементов техникиперемещенийивладениимячом. Учебная игра по упрощенным правилам	12.11.26			
Гимнастика-14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному вколоннуподва(на месте).	13.11.26	Выполнениестроевыхдействий согласно расчету и команде. Освоениеперестроенияиз колонныпоодномувколоннупо два и по три на месте. Тренировочныеупражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнениепрыжковчерез скакалку на месте в равно-мерном темпе	Выполняютстроевыедействия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой.Прыгаютчерезскакалку наместевравномерномтемпена двухногахпроизвольнымспособом	Выполняютстроевые действия. Сочетаютходьбуибегв колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгаютчерезскакалкуна местевравномерномтемпе на двух, одной ноге произвольным способом

20	Поворотынаправо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	19.11.26	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесияпри движении поскамейке. Выполнениеперестроенийна месте. Прыжкичерезскакалкуна одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одномувколоннуподва,потрина месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгаютчерезскакалкунаместе вравномерномтемпенадвухногах произвольным способом	Выполняютстроевыедейс твия.Выполняют перестроениеизколонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастическойскамейкес различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух,однойногепроизво льнымспособом
21	Упражненияна преодоление сопротивления	20.11.26	Выполнениестроевыхдействий и команд. Тренировочныеупражненияна изменение скорости передвиженияприходьбе/беге. Выполнениеупражненийна преодолениесопротивления	Выполняютстроевыекомандыи действия под щадящий счёт. Изменяютскорость передвиженияприходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодолениесопротивления меньшее количество раз	Выполняютстроевые команды и действия. Изменяютскорость передвиженияприходьбе/ беге. Выполняют упражненийнапреодолени есопротивления
22	Упражнениянаразв итиеориентациив пространстве	26.11.26	Выполнениеходьбы«змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различныхисходныхположен иях,прыжкичерезскакалкуна двух и одной ноге.	Выполняютходьбу«змейкой», «противоходом».Выполняют комплексупражненийсоскака лкой меньшее количество раз.Прыгаютчерезскакалкуна месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняютходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняюткомплекс упражнений со скакалкой. Прыгаютчерезскакалкуна местевравномерномтемпе на двух, одной ноге произвольнымспособом

23	Упражнения на укреплениемышц туловища,рукиног	27.11.26	Выполнениефигурной маршировки. Выполнение упражнений на укреплениемышцтуловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировкузадругимучащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированнойпомощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях.Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	03.12.26	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранениеравновесияпри движении на скамейке	Выполняютупражненияна равновесие на скамейке: повороты с различными движениямирук,схлопкамипод ногой, повороты на носках, прыжкиспродвижениемвперед(на полу),комплексупражненийс сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняютупражненияна равновесие на скамейке: повороты с различными движениямирук,схлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплексупражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	04.12.26	Согласованиедвиженияпалкис движениями туловища, ног. Составлениеивыполнение комбинации на скамейке	Выполняют4-6упражненийс гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнениянаравновесие	Составляюти демонстрируют комбинациюнаскамейке. Выполняютупражненияс гимнастической палкой
26	Опорныйпрыжок	10.12.26	Выполнениепрыжкасогнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняютнаскоквстойкуна коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняютопорный прыжокногиврозьчерез козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолеваютнесколько препятствий
27	Опорныйпрыжок	11.12.26			

28	Упражнениядля формирования правильнойосанки	17.12.26	Переноска2-3набивныхмячей весом до 7-8 кг. Переноскагимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнениепрыжкасогнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносятгимнастическогоконя и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняютопорный прыжокногиврозьчерез козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят2-3набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносятгимнастического коня и козла, маты на расстояниедо15м.
29	Упражнениясо скакалками	18.12.26	Выполнениеупражненийсо скакалкой. Выполнениепрыжковых упражненийсточностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощиучителя.Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняютупражнениясо скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняютпрыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнениясгантелями	24.12.26	Выполнениеупражненийсгантелями. Выполнениепрыжковых упражненийсточностью прыжка	Выполняютупражнениясгантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковыеупражнениянод контролем учителя	Выполняютупражнениясгантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражниядля развития пространственно-временной дифференцировкиточности движений	25.12.26	Выполнениепостроениявколоннуподва,соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длинус места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передачанабивногомячасидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колоннуподва,соблюдая заданное расстояние (по ориентирам).Прыгаютвдлинус места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стояизоднойрукивдругуюнад головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колоннуподва,соблюдая заданное расстояние. Прыгаютвдлинусместана заданное расстояние без предварительнойотметки. Передают набивной мяч сидя,стояизоднойрукив другую над головой
32	Упражниядля развития пространственно-временной дифференцировкии	14.01.27			

	точности движений				

Лыжнаяподготовка–16часов					
33	Одновременныйодношажныйход	15.01.27	Выполнениестроевыхдействий с лыжами. Беседаотехникебезопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоениетехникиодновременного одношажногохода Передвижениеодновременным одношажнымходомполыжне.	Смотрятпоказсобъяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техникиодновременногоодношажногоходаивыполняютпередвижение на лыжах	Смотрятпоказс объяснением. Совершенствуюттехнику выполнения строевых команди приемов. Смотрятпоказс объяснениемтехникиодновременного одношажного хода и выполняют передвижения на лыжах
34	Одновременныйодношажныйход	21.01.27			
35	Коньковыйход	22.01.27	Освоениетехникиконькового хода с последующей демонстрацией. Выполнениетехникипередвижения коньковым ходомнакороткойдистанции 100-150 метров.	Смотрятпоказсобъяснением. Осваиваюттехнику передвиженияконьковымходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрятпоказс объяснением.Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100- 150 метров.
36	Коньковыйход	28.01.27			
37	Торможение и поворот«плугом»	29.01.27	Освоениеспособаторможения на лыжах. Демонстрацияспособаторможения«плугом».Выполнение торможения «плугом»надистанции100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированнымиспособами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваиваюттехникуторможения «плугом» после инструкции и неоднократногопоказаучителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очередиориентируясьнаобразец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрятпоказс объяснениетехники выполненияторможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбегна короткойдистанциистормо жением по очереди

38	Комбинированное торможениелыжами и палками	04.02.27	Совершенствование различных способов торможения на лыжах.Передвижениеконьковым ходом	Совершенствуют различные способыторможениелыжамии палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковымходомповозможности (по возможности)	Совершенствуютразличные способы торможение лыжами и палками. Выполняютпередвижение коньковым ходом по возможности
39	Игра«Гонкана выбывание»	05.02.27	Освоениетехникиизученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушаютправилаигры.Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрятпоказс объяснением. Слушают правилаигры.Играютв игры на лыжах по инструкции учителя
40	Игра«Гонкана выбывание»	11.02.27			
41	Повторноепередви жениев быстромтемпена отрезках 40-60 м	12.02.27	Тренировочныеупражнениянакомбинированное торможение на лыжах. Прохождениеналыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможениелыжамиипалками (по возможности). Передвигаютсявбыстромтемпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможениелыжамиипалками. Передвигаются вбыстром темпе на отрезкеот 40- 60 м.
42	Повторноепередви жениев быстромтемпена отрезках 40-60 м	18.02.27			
43	Повторноепередви жениев быстромтемпепо кругу 100-150 м	19.02.27	Выполнениеповоротамахомна лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке,закреплениеизученной техники подъема	Выполняют поворот махом на местеналыжахпоинструкциии показа учителя. Проходят на скоростьотрезокнавремяот 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики-2раза)	Выполняютповоротмахом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезокнавремяот100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики-5-7раз)
44	Повторноепередви жениев быстромтемпепо кругу 100-150 м	25.02.27			
45	Игрыналыжах: «Пятнашкипро-стые», «Самый меткий»	26.02.27	Совершенствованиетехники передвижения без палок, развитиеловкостивиграхна лыжах	Смотрят показ с объяснением. Слушаютправилаигры.Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрятпоказс объяснением. Слушают правила игры. Играютвигрыналыжах

46	Игрыналыжах: «Переставьфлажок», «Попадивкруг», «Ктобыстрее», «Следизасигналом»	04.03.27	Освоениетехникиизученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушаютправилаигры.Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрятпоказс объяснением. Слушают правила игры. Играютвигрыналыжах по инструкции учителя
47	Прохождениена лыжахзаурокот1 до 2 км	05.03.27	Прохождениедистанциина лыжах за урок	Проходятдистанциюбезучета времени 1 км	Проходятдистанциюбез учета времени 2 км
48	Прохождениена лыжахзаурокот1 до 2 км	11.03.27			
Спортивныеигры-8часов					
49	Инструктажпо технике безопасностина уроках по спортивнымигр ам.	12.03.27	Беседапо технике безопасности,санитарно-гигиеническиетребованиякза нятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушаютинструктажоправилах поведения на уроках легкой атлетики.Выполняютходьбув определённомтемпе.Выполняют упражнения(3-4 вида) входьбес заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на урокахлегкойатлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняютупражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиямипоинструкции учителя
50	Передачамячасверх уи снизудвумяруками на месте в волейболе	18.03.27	Выполнениетехникипередачи мяча сверхуи снизудвумя руками на месте	Выполняютходьбув определённомтемпе.Выполняют упражнения(3-4 вида) входьбес заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и пере-дачумячаснизуи сверху, передачудвумярукаминаместе (по возможности)	Выполняютупражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя.Выполняютприем и передачу мяча снизу и сверху,передачудвумярука ми на месте

51	Нижняяпрямая подача	19.03.27	Совершенствованиетехники нижней прямой подачи. Совершенствованиестойкиво время выполнения нижней прямойподачи. Совершенствованиетехники нижней прямой подачи	Выполняют техники нижней прямойподачипоинструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократнойинструкциии показу учителя. Выполнение нижней прямой подачипоинструкцииучителя	Выполняют техники нижнейпрямойподачипо инструкции учителя. Выполняютстойкуво времянижнейпрямойподачи по неоднократной. Выполнениенижнейпрямой подач.
52	Верхняяпрямая подача	01.04.27	Определениеспособовподачи мяча в волейболе. Совершенствованиетехники нижней прямой подачи. Освоениетехникистойкиво время выполнения верхней прямой подачи. Выполнениеверхнейпрямой подачи	Смотрят показ с объяснением техникеправильноговыполнения верхней прямой подачи. Определяютспособыподачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямойподачипоинструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократнойинструкциии показу учителя. Выполнениеверхнейпрямой подачипоинструкцииучителяи ориентируясь на образец выполнения обучающимися из болеесильной группы	Смотрятпоказс объяснениемтехникеправ ильного выполнения верхней прямой подачи. Определяютспособыпод ачи мяча в волейболе. Выполняюттехникиверхн ей прямой подачи поинструкции учителя. Выполняют стойкуво времяверхней прямой подачипонеоднократной. Выполнениеверхней прямой подачи
53	Приеммячаснизув две руки	02.04.27	Освоениетехникиприемамяча вдверуки.Демонстрацияприем а мячаснизу. Выполнениеверхнейпрямой подачигруппамисприемом мяча по очереди.	Осваиваюттехникуприемамяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнениеверхнейпрямой	Осваиваюттехникуприема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приемамячавдверуки.

			Выполнениетехникиприема мяча снизу двумя руками.	подачигруппамисприемоммяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкцииипоказуучителя.	Выполнениеверхней прямой подачи группами с приемоммячапоочереди. Выполнениетехникиприема мяча снизу двумя руками.
54	Приеммячаснизув две руки	08.04.27			
55	Прыжкисместаис шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжковзаурок). Учебнаяиграв волейбол	09.04.27	Сочетаниеработурук,ногв прыжках у сетки. Закреплениеправилперехода по площадке. Выполнениеигровыедействий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, усетки(1-2сериипрыжковпо5-5 прыжков за урок). Выполняютпереходпо площадке,играютвучебную игру (по возможности)	Прыгаютвверхсместаис шага, у сетки. Выполняютпереходпо площадке, играют в учебную игру
56	Прыжкисместаис шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжковзаурок).	15.04.27	Сочетаниеработурук,ногв прыжках у сетки. Закреплениеправилперехода по площадке. Выполнениеигровыедействий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, усетки(1-2сериипрыжковпо5-5 прыжков за урок). Выполняютпереходпо площадке,играютвучебную игру (по возможности)	Прыгаютвверхсместаис шага, у сетки. Выполняютпереходпо площадке, играют в учебную игру
Легкаяатлетика –12часов					
57	Бегнакороткую дистанцию	16.04.27	Выполнениеходьбыгруппами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и стартаизразличныхисходных положений. Выполнениеметаниямячав пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки.Выполняютперепрыгиваниячерезнабивныемячи (расстояние 80-100см, длина4метра).Выполняютбегс высокого старта, стартовый разбегаистартаизразличных исходных положений. Выполняютметаниемячавпол на дальность отскока	Выполняютэстафетныйбег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняютперепрыгиваниячерез набивныемячи(расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта,стартовыйразбегаи

					старта из различных исходныхположений. Выполняютметаниемячав пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю дистанцию(400м)	22.04.27	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнениебеганасреднюю дистанцию. Выполнениеметаниямалого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м.Выполняюткроссовыйбегна дистанцию 200м. Выполняютметаниемалогомяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходятотрезкиот100до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняютметаниемалого мячанадальностьс3шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжоквдлинус полного разбега	23.04.27	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнениеупражненийв подбореразбегадляпрыжковв длину. Выполнениеметанияна дальностьиз-заголовычерез плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут60мсускорениемина время.Выполняютпрыжокв длину с 3-5 шагов разбега. Выполняютметание на дальностьиз-заголовычерез плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут60мсускорениеми на время. Выполняют прыжоквдлинусполного разбега. Выполняютметаниена дальность из-за головы черезплечос4-6шагов разбега
60	Прыжоквдлинус полного разбега	29.04.27			
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг сместанадальность	30.04.27	Выполнениеупражненийв подбореразбегадляпрыжковв длину. Толканиенабивногомячана дальность	Выполняют прыжок в длинус 3-5шаговразбега.Смотрятпоказс объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкаютнабивноймячменьшее количество раз	Выполняют прыжок в длинусполногоразбега. Смотрятпоказс объяснениемтехники толканиянабивногомяча весом до 2 кг. Толкаютнабивноймяч весом до 3 кг

62	Метаниетеннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	06.05.27	Выполнение бега на дистанции 40м(3-6раза)заурок,на60м– 3 раза. Выполнениеупражненийв подбореразбегадляпрыжковв длину. Метаниетеннисногомячана дальностьсполногоразбегапо коридору 10 м	Выполнение бега на дистанции 40м(2-4раза)заурок,на60м–1 раз. Выполняютпрыжоквдлинус3-5 шагов разбега. Выполняютметаниемалогомяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции40м(3-6раза)за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняютметаниемалого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
63	Метаниетеннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	07.05.27			
64	Ходьбанаскорость 15-20 мин. в раз-личном темпе с изменениемшага	13.05.27	Ходьбанаскорость15-20мин. в различном темпе с изменением шага. Метаниемячасполногоразбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различномтемпесизменением шага.Осваиваютметаниемалого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин.вразличномтемпес изменением шага. Выполняютметаниемалого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
65	Ходьбанаскорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	14.05.27			
66	Эстафета4*60м	20.05.27	Выполнениеспециально-беговых упражнений. Освоениетехникипередачи эстафетной палочки. Выполнениеэстафетногобега	Демонстрируютвыполнение специально- беговых упражнений.Выполняютэстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняютспециально-беговые упражнения. Пробегаютэстафету(4*60 м)
67	Эстафета4*60м	21.05.27			
68	Кроссовыйбегдо 2000 м	27.05.27	Выполнениеспециально-беговых упражнений. Закреплениетактикибегана длинной дистанции.	Демонстрируютвыполнение специально- беговых упражнений.Бегуткроссна дистанции 1,5 км	Выполняютспециально-беговыеупражнения.Бегут кросс на дистанции 2 км

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693827

Владелец Пашнина Наталья Юрьевна

Действителен С 23.10.2026 по 23.10.2027