Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 89 Дзержинского района Волгограда»
400075 Россия, Волгоград, ул. Республиканская, 5
тел. 8 (8442) 54-57-43; электронная почта school89@volgadmin.ru;
сайт http://89.volgogradschool.ru/

Директор МОУ СШ № 89 Лытаева Л.В.

Подписано цифровой подписью: Директор МОУ СШ № 89 Лытаева Л.В.
DN: cn=Директор МОУ СШ № 89 Лытаева Л.В., email=school89@volgadmin.ru, c=RU

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ СШ № 89

_____Лытаева Л.В.

Приказ № 3
от «01» сентября 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 6 класса

(АООП УО (ИН) (вариант 1)

Волгоград 2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

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

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

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

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

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, доступными видами спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстрота, сила, ловкость и др.;

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

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

– формирование умений выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

– формирование навыков метания мяча (на дальность, в цель);

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умений сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и гимнастической стенке;

– совершенствование умений выполнять самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений;

– совершенствование умений перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами (в зависимости от высоты препятствия);
– совершенствования умений передвигаться на лыжах;
– формирование мотивации к здоровому образу жизни;
– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
– развитие и совершенствование волевой сферы;
– воспитание нравственных качеств и свойств личности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с предыдущими годами обучения в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В 6 классе обучающиеся продолжают знакомиться с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал), изучают их правила, участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные

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

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета ««Адаптивная физическая культура» в 6 классе.

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

– осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;

– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

– демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

– владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;

– проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

– владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

– на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

– принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует (на доступном уровне) социально значимые мотивы учебной деятельности.

– проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

– проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;

– проявляет чувство гордости за успехи достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные так и своих товарищей.

Уровни достижения
предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 6 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

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

• выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);

• знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;

• имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;

• умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходит в различном темпе с различными исходными положениями;

• имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

• взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

• имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;

• соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

• осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

• самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

• выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;

• умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

• умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;

• знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;

• знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;

• знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

• знает правила техники выполнения двигательных действий;

• знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;

• соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

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

• испытывает чувство гордости за свою страну;

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

• активно включается в общеполезную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

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

• слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;

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

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

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

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

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

Познавательные учебные действия:

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

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

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе	1		Беседа о правилах соблюдения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба в различном темпе, выполнение упражнений в ходьбе. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в цель.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями (по инструкции учителя). Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель.
2	Продолжительная ходьба (10-15 мин) в различном темпе.	1		Беседа на тему «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Определение оптимального двигательного режима для своего возраста. Выполнение ходьбы в различном темпе	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», отвечают на вопросы учителя. Выполняют продолжительную ходьбу (10 мин). Выполняют метание мяча в вертикальную цель.	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», отвечают на вопросы учителя, рассказывают о значении ходьбы. Выполняют

				(сохраняя правильное положение тела в движении). Метание мяча в цель. Выполнение прыжков через скакалку.	Выполняют прыжки через скакалку на месте.	продолжительную ходьбу (15 мин) в различном темпе. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте.
3	Бег в равномерном темпе (до 5 мин)	1		Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют ходьбу (в процессе которой, выполняют различные упражнения по инструкции учителя). Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин). Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют ходьбу (в процессе которой, выполняют различные упражнения по инструкции учителя). Выполняют бег с переменной скоростью (до 5 мин). Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1		Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность (из-за головы через плечо).	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см (с помощью учителя). Выполняют метание мяча на дальность (из-за головы через плечо с места).	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают на препятствие высотой 50 см, спрыгивают с него. Выполняют метание мяча на дальность (из-за головы через плечо) с 4-6 шагов разбега.

5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность.	Осваивают беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м (1 раз). Выполняют метание мяча на дальность (с места).	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м (2-3 раза). Выполняют метание мяча на дальность.
6	Метание набивного мяча (вес до 1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1		Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя). Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя). Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м (с низкого старта)	1		Выполнение беговых упражнений. Освоение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя). Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя). Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-).

				движения рук и туловища.		
8	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	1		Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на среднюю дистанцию, правильно распределяя свои силы. Метание мяча на дальность.	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя). Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность.	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя). Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метают мяч на дальность.
Спортивные игры						
9	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства, предупреждение травматизма	1		Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилам игры, знакомство с правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Знакомятся с правилами игры в баскетбол. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Принимают участие в беседе, рассказывают о правилах безопасности при участии в спортивных играх. Осваивают правила игры в баскетбол. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).

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

				противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.	1		Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники игры в баскетбол. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках (в движении).	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места (по инструкции учителя), ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места (по инструкции учителя).
13	Основные элементы техники перемещения по баскетбольной площадке Учебная игра (по упрощенным правилам).	1		Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры (при необходимости с помощью учителя).	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.

				последующим броском в кольцо. Учебная игра (по упрощенным правилам).		
14	Волейбол. Правила игры, судейство, наказания за нарушение правил игры	1		Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Освоение простейших правил игры в волейбол, знакомство с правилами судейства, наказания при нарушении правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по показу и инструкции учителя).	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Рассказывают о пользе закаливания. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча	1		Совершенствование основной стойки волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу. Выполнение	Выполняют основную стойку волейболиста (после неоднократного показа учителя), ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из более	Выполняют основную стойку волейболиста (после показа учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.

				упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Перемещение игроков на площадке. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по показу и инструкции учителя). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах (при необходимости с помощью учителя).	Тренируют передачи мяча сверху и снизу. Выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах.
16	Нижняя прямая подача в волейболе	1		Способы подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.	Смотрят показ техники правильного выполнения нижней прямой подачи и слушают объяснение учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (по инструкции и показу учителя). Выполнение нижней прямой подачи (по инструкции учителя) и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	Смотрят показ техники правильного выполнения нижней прямой подачи и слушают объяснение учителя. Выполняют технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи.
17-18	Прыжки в волейболе. Учебная игра в волейбол	2		Прыжки с места. Прыжки с разбега в высоту и длину (2-3 серии прыжков).	Выполняют прыжки (с помощью учителя) Выполняют переход по площадке (под контролем и по	Выполняют прыжки на площадке и у сетки. Выполняют переход по площадке.

				Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Переход игроков на площадке при игре в волейбол. Выполнение игровых действий.	инструкции учителя). Принимают участие в учебной игре.	Принимают участие в учебной игре.
Гимнастика						
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1		Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два (на месте). Тренировочные упражнения: сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции и показу учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе.
20	Повороты направо, налево, кругом	1		Выполнение перестроений на	Выполняют строевые действия под щадящий счёт.	Выполняют строевые действия.

	(переступанием). Упражнения на равновесие			месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах. Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два (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 перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (с различными положениями рук). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге, произвольным способом).
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1		Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления (под контролем и с помощью учителя).	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (по	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс

				упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге).	инструкции и показу учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	упражнений со скакалкой (по инструкции учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге, произвольным способом).
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1		Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего одноклассника. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (по инструкции учителя).
24	Упражнения с элементами единоборств	1		Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют комплекс упражнений с элементами единоборств (3-5 упражнений). Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др. (при необходимости с помощью учителя).	Выполняют комплекс упражнений с элементами единоборств. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и

						др.
25	Упражнения с гимнастическими палками	1		Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие (под контролем учителя, а при необходимости с помощью учителя).	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Составляют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке (под контролем учителя)
26 - 27	Опорный прыжок	2		Выполнение прыжков через козла, коня. Преодоление нескольких препятствий различными способами.	Выполняют наскок в стойку на коленях на коня, козла. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня (с помощью учителя). Преодолевают несколько препятствий.
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Переноска 2- 3 набивных мячей (общим весом до 7-8 кг). Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.	Переносят 1- 2 набивных мяча (общим весом до 5-6 кг). Выполняют наскок на козла, коня в стойку на коленях. Переносят гимнастического коня, козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня (с помощью учителя). Переносят 2- 3 набивных мяча (общим весом до 7-8 кг). Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со	1		Выполнение	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения

	скакалкой			упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.	скакалкой (по инструкции и показу учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	со скакалкой (по показу и инструкции учителя). Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя).
30	Упражнения с гантелями	1		Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют упражнения с гантелями (под контролем учителя, после показа учителя). Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя, с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют упражнения с гантелями (под контролем учителя, после показа учителя). Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя).
31-32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2		Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.
Лыжная подготовка						
33	Техника безопасности и правила поведения на	1		Беседа о правилах обращения с лыжным	Принимают участие в беседе по технике безопасности.	Принимают участие в беседе по технике

	уроках лыжной подготовки. Совершенствование одновременного бесшажного хода.			инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	безопасности, отвечают на вопросы учителя о правилах обращения с лыжным инвентарем.. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.
34-35	Одновременный двухшажный ход.	2		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода.	Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Передвигаются попеременным двухшажным ходом.	Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Передвигаются попеременным

						двухшажным ходом. .
36-37	Поворот махом на месте	2		Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу учителя). Передвигаются одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показу учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
38-39	Комбинированное торможение лыжами и палками	2		Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками Передвигаются одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками. Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуск в средней стойке.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.

41-42	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	2		Тренировочные упражнения на комбинированное торможение. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43-44.	Передвижение в быстром темпе по кругу (100-150 м)	2		Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение в быстром темпе по кругу.	Выполняют поворот махом на месте (по инструкции и показу учителя). Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза).	Выполняют поворот махом на месте. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).
45	Игры на лыжах: «Пятнашки», «Самый меткий»	1		Совершенствование техники передвижения без палок. Подвижные игры на лыжах.	Принимают участие в играх.	Принимают участие в играх.
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Принимают участие в играх.	Принимают участие в играх.
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	2		Прохождение дистанции на лыжах.	Проходят дистанцию (без учета времени) до 1 км.	Проходят дистанцию (без учета времени0 1,5 км.
Спортивные игры						

49	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1		Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение приема и передачи мяча	Принимают участие в беседе отвечают на вопросы учителя. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.	Принимают участие в беседе, рассказывают правила техники безопасности при участии в спортивных играх. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1		Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение.	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач (с помощью учителя).	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1		Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста.	Осваивают стойку теннисиста. Выполняют отбивание мяча.	Принимают правильную стойку теннисиста. Выполняют отбивание мяча.
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1		Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра. Концентрирование внимания во время игры.	Смотрят видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы учителя по содержанию. Играют в одиночную игру.	Смотрят видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы учителя по содержанию. Играют в одиночную игру.

53	Волейбол. Нижняя прямая подача.			Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения нижней прямой подачи. Осваивают технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя и по показу учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (по показу учителя). Выполнение нижней прямой подачи (по инструкции учителя) и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения нижней прямой подачи. Принимают правильную стойку во время нижней прямой подачи. Выполняют нижнюю прямую подачу (по инструкции учителя).
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1		Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте.	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений.
55	Прием и передача мяча сверху и снизу	1		Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.
56	Прыжки в высоту и длину. Учебная игра в волейбол.	1		Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (под контролем и с	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке. Принимают участие в учебной игре.

				Выполнение игровых действий.	помощью учителя).	
Легкая атлетика						
57	Бег на скорость (до 60 м)	1		Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивании через набивные мячи. Бег с высокого старта. Метание мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Метают мяч в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	1		Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Бега на среднюю дистанцию. Метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200 м. Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400 м. Метают малый мяч на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м).
59-60	Прыжок в длину с полного разбега	2		Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в

				Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега Метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	3-5 шагов разбега. Метают на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	длину с полного разбега. Метают на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча на дальность.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг.
62-63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2		Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м – (3 раза). Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).

64-65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	2		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).
66-67	Эстафета 4*60 м.	2		Выполнение беговых упражнений. Техника передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Тренируются передавать эстафетную палочку. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполняют беговые упражнения. Тренируются передавать эстафетную палочку. Участвуют в эстафете (4*60 м).