

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республика Хакасия**  
**Управление образования Орджоникидзевского муниципального района**  
**МБОУ "Июсская СОШ "**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО  
учителей физической  
культуры, ОБЗР, музыки,  
изобразительного  
искусства и труда  
(технологии) МБОУ  
"Июсская СОШ"  
\_\_\_\_\_Фатин В.В.  
Протокол №1 от «28» 08  
2026 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_Рачковская О.Ю.  
Приказ №1 от «28» 08  
2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ  
"Июсская СОШ"  
\_\_\_\_\_Михайлова Т.С.  
Приказ № 100 от «28» 08  
2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**для 6 класса**

с. Июс, 2026 г

## 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 учебные 34 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.

## **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 нарушении 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.).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **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 общепользную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

- вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;
- использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;
- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;
- адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

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

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

- использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);
- использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 класс

| №               | Тема учебного занятия                                                                     | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Легкая атлетика |                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1               | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе | 1            | Беседа о правилах соблюдения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Ходьба в различном темпе, выполнение упражнений в ходьбе.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в цель.                                                                                     | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями (по инструкции учителя).<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.                                    | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>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.<br>Выполнение ходьбы в различном темпе (сохраняя правильное положение тела в движении).<br>Метание мяча в цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку. | Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», отвечают на вопросы учителя.<br>Выполняют продолжительную ходьбу (10 мин).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте. | Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», отвечают на вопросы учителя, рассказывают о значении ходьбы.<br>Выполняют продолжительную ходьбу (15 мин) в различном темпе.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>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.<br>Освоение понятия «низкий старт».<br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.                                                                                            | Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя).<br>Начинают бег с низкого старта на 60 м.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).          | Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя).<br>Начинают бег с низкого старта на 60 м.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-).                            |
| 8               | Бег на среднюю дистанцию (300 м).                                                                                                                                                        | 1 | Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию, правильно распределяя свои силы.<br>Метание мяча на дальность.                                                                                                                                                                                    | Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя).<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метают мяч на дальность.                    | Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя).<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).<br>Метают мяч на дальность.                                |
| Спортивные игры |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
| 9               | Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх.<br>Баскетбол.<br>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.<br>Освоение простейших правил игры, знакомство с правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br>Подвижная игра (броски и передача мяча). | Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.<br>Знакомятся с правилами игры в баскетбол.<br>Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя). | Принимают участие в беседе, рассказывают о правилах безопасности при участии в спортивных играх.<br>Осваивают правила игры в баскетбол.<br>Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя). |
| 10              | Стойка баскетболиста.                                                                                                                                                                    | 1 | Совершенствование стойки                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют стойку баскетболиста (после                                                                                                                                                   | Выполняют стойку                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Передача мяча двумя руками от груди (в парах с продвижением вперед) |   | баскетболиста.<br>Выполнение ведения мяча в движении.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди (с шагом навстречу друг другу).<br>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками (с последующим ведением и остановкой).<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении. | показа и инструкции учителя).<br>Выполняют ведение мяча в движении (ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы).<br>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (по показу учителя).<br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом (по инструкции учителя), ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. | баскетболиста.<br>Выполняют ведение мяча в движении.<br>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).<br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом (по инструкции учителя). |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                 | 1 | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.                                 | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.                                                                                                                    | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>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.<br>Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники игры в баскетбол.<br>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах,                   | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.<br>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.<br>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).                                      |

|    |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                        |   | тройках (в движении).                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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 последующим броском в кольцо. Учебная игра (по упрощенным правилам).                                                                                                  | 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.                                                                                                                                                         |
| 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 упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Перемещение игроков на площадке. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.                                                                 | Выполняют основную стойку волейболиста (после неоднократного показа учителя), ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из более 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). | Выполняют основную стойку волейболиста (после показа учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. 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.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.                                                                                                                                                     | Смотрят показ техники правильного выполнения нижней прямой подачи и слушают объяснение учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (по инструкции и показу учителя).<br>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.<br>Выполняют технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя).<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи. |
| 17-18      | Прыжки в волейболе.<br>Учебная игра в волейбол                 | 2 | Прыжки с места.<br>Прыжки с разбега в высоту и длину (2-3 серии прыжков).<br>Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки.<br>Переход игроков на площадке при игре в волейбол.<br>Выполнение игровых действий.                                                                                                 | Выполняют прыжки (с помощью учителя)<br>Выполняют переход по площадке (под контролем и по инструкции учителя).<br>Принимают участие в учебной игре.                                                                                                                                                                       | Выполняют прыжки на площадке и у сетки.<br>Выполняют переход по площадке.<br>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.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два (на месте).<br>Тренировочные упражнения: сочетание ходьбы и бега в колонне.<br>Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе. | Выполняют строевые действия под падающий счёт.<br>Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции и показу учителя).<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).                                                                   | Выполняют строевые действия.<br>Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции учителя).<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе.                                |
| 20         | Повороты направо,                                              | 1 | Выполнение перестроений на                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выполняют строевые действия под                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют строевые действия.                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                             |   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие |   | месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах. Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.                                               | щающий счёт.<br>Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.<br>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).<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (с различными положениями рук).<br>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.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.      | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге.<br>Выполняют упражнения на преодоление сопротивления (под контролем и с помощью учителя).                                                                 | Выполняют строевые команды и действия.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге.<br>Выполняют упражнения на преодоление сопротивления.                                                                                                                       |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве            | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге). | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (по инструкции и показу учителя).<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).                                            | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (по инструкции учителя).<br>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.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.                                                                                   | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего одноклассника.<br>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (с дифференцированной помощью учителя).                                           | Выполняют фигурную маршировку.<br>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 скакалкой                       | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.                                                                                                         | Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции и показу учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).                                                                                                                          | Выполняют упражнения со скакалкой (по показу и инструкции учителя). Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции)                                                                                   |

|                   |                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | учителя).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 30                | Упражнения с гантелями                                                                                                     | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют упражнения с гантелями (под контролем учителя, после показа учителя).<br>Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя, с дифференцированной помощью учителя).                                                                                                                                    | Выполняют упражнения с гантелями (под контролем учителя, после показа учителя).<br>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.<br>Выполнение прыжка в длину с места.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.                                                                                                                                                 | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам).<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.                                                                           | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.                                                                                                                                                                |
| Лыжная подготовка |                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 33                | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.<br>Совершенствование одновременного бесшажного хода. | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Передвижение скользящим шагом по лыжне.<br>Освоение техники одновременного бесшажного хода. | Принимают участие в беседе по технике безопасности.<br>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. | Принимают участие в беседе по технике безопасности, отвечают на вопросы учителя о правилах обращения с лыжным инвентарем..<br>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. |

|       |                                                      |   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34-35 | Одновременный двухшажный ход.                        | 2 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах.<br>Передвижение одновременным бесшажным ходом.<br>Освоение техники одновременного двухшажного хода. | Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.<br>Передвигаются попеременным двухшажным ходом. | Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.<br>Передвигаются попеременным двухшажным ходом.<br>. |
| 36-37 | Поворот махом на месте                               | 2 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Передвижение одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.                                                    | Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу учителя).<br>Передвигаются одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.                                                    | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показу учителя).<br>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.                                                                                     |
| 38-39 | Комбинированное торможение лыжами и палками          | 2 | Освоение способа торможения на лыжах.<br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.                                                                   | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения.<br>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками<br>Передвигаются одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.            | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения.<br>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.<br>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.                                           |
| 40    | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах.<br>Освоение техники падения на бок.                                                                                            | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками.<br>Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуск в средней стойке.                                 | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.<br>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 времени) 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                                                                                          | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча,                                                                                                               | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.                                                                                                      | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу                                                                                                           |

|    |                                                                               |   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | короткой и длинной подачи мяча                                                |   | принимая правильное исходное положение.                                                                                                                   | Дифференцируют разновидности подач (с помощью учителя).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | мяча.<br>Дифференцируют разновидности подач.                                                                                                                                                  |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 1 | Повторение техники отбивания мяча.<br>Выполнение правильной стойки теннисиста.                                                                            | Осваивают стойку теннисиста.<br>Выполняют отбивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Принимают правильную стойку теннисиста.<br>Выполняют отбивание мяча.                                                                                                                          |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.<br>Одиночная игра.<br>Концентрирование внимания во время игры.                              | Смотрят видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы учителя по содержанию.<br>Играют в одиночную игру.                                                                                                                                                                                                                      | Смотрят видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы учителя по содержанию.<br>Играют в одиночную игру.                                           |
| 53 | Волейбол.<br>Нижняя прямая подача.                                            |   | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи. | Смотрят показ с объяснением техники выполнения нижней прямой подачи.<br>Осваивают технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя и по показу учителя).<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (по показу учителя).<br>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.<br>Принимают правильную стойку во время нижней прямой подачи.<br>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.                                                      | 1 | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки.                                                                                                              | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков за урок).                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.                                                                                                                                                      |

|                 |                                   |   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|-----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | Учебная игра в волейбол.          |   | Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий.                                                                                                                                       | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (под контролем и с помощью учителя).                                                                                                                    | Выполняют переход по площадке.<br>Принимают участие в учебной игре.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Легкая атлетика |                                   |   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 57              | Бег на скорость (до 60 м)         | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи.<br>Бег с высокого старта.<br>Метание мяча в пол на дальность отскока.                                                | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Метают мяч в пол на дальность отскока. |
| 58              | Бег на среднюю дистанцию (400 м). | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Бега на среднюю дистанцию.<br>Метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).                                                                       | Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200 м.<br>Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).                                                                    | Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400 м.<br>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.<br>Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину.<br>Прыжок в длину с полного разбега<br>Метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов | Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Метают на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.                                                    | Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Метают на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.                                                                                                                                                  |

|       |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                         |   | разбега.                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |
| 61    | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Прыжок в длину с полного разбега.<br>Толкание набивного мяча на дальность.                                                                           | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч.                                             | 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.                                           |
| 62-63 | 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).<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>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.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>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.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>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.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.                                                                                    | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).                                                           | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).                                                                     |
| 66-67 | Эстафета 4*60 м.                                                        | 2 | Выполнение беговых упражнений.<br>Техника передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.                                                                                                                  | Демонстрируют выполнение беговых упражнений.<br>Тренируются передавать эстафетную палочку.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.                                                        | Выполняют беговые упражнения.<br>Тренируются передавать эстафетную палочку.<br>Участвуют в эстафете (4*60 м).                                                                                              |
| 68    | Кросс (дистанция 1500-2000 м)                                           | 1 | Выполнение беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на                                                                                                                                                        | Демонстрируют выполнение беговых упражнений.<br>Бегут кросс на дистанцию 1500 м.                                                                                                                 | Выполняют беговые упражнения.<br>Бегут кросс на дистанцию 2000                                                                                                                                             |

|  |  |  |                    |  |    |
|--|--|--|--------------------|--|----|
|  |  |  | длинной дистанции. |  | М. |
|--|--|--|--------------------|--|----|

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**  
**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<http://www.school.edu.ru/>

[www.k-yroku.ru](http://www.k-yroku.ru)

<https://nsportal.ru/>

<http://festival.1september.ru/>

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://interneturok.ru/>

