

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 8 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 (скакалка, гимнастическая палка и др.) и без предметов.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки в высоту и в длину, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты). На уроках проводятся различные эстафеты.

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В 8 классе обучающиеся совершенствуют свои умения в спортивных играх: волейбол, баскетбол, настольный теннис, продолжают изучать их правила, принимают активное участие в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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.). На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

- беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;
- выполнение физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
- выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;
- самостоятельное выполнение комплекса упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей.

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 8 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

8 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью (до 5 мин)	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обсуждение значения занятий легкой атлетикой для физического развития человека. Выполнение комплекса упражнений при ходьбе в определенном темпе. Выполнение бега с переменной скоростью.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Участвуют в беседе о значении занятий легкой атлетикой. Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Участвуют в беседе о значении занятий легкой атлетикой. Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с переменной скоростью (до 5 мин).
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение комплекса упражнений при ходьбе в определенном темпе. Медленный бег с преодолением препятствий Метание мяча в вертикальную цель.	Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Метают мяч в вертикальную цель.	Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Метают мяч в вертикальную цель.
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30 м. Запрыгивание на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с места.	Запрыгивают и спрыгивают с препятствия высотой до 60 см. Выполняют метание мяча на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов с разбега).
4	Бег на отрезках до 30 м.	1	Выполнение беговых	Выполняют беговые упражнения,	Выполняют беговые упражнения,

			упражнений. Бег на отрезках до 30 м. Метание мяча на дальность.	бегут с ускорением на отрезке до 30 м (1 раз). Выполняют метание мяча на дальность (с места).	бегут с ускорением на отрезках до 30 м (2-3 раза). Выполняют метание мяча на дальность.
5	Равномерный бег на дистанции 500 м	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы. Метание мяча на дальность.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность.
6	Метание набивного мяча (до 2-3 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. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом до 2 кг).	Выполняют беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).
7	Бег на короткую дистанцию (60 м) с низкого старта	1	Выполнение беговых упражнений. Повторение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с низкого старта на дистанции 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).	Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанции в 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг).
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	Выполнение беговых упражнений. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на	Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанцию 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).	Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанцию 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений

			дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.		(весом 2- 3 кг).
Спортивные игры					
9-10	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	2	Беседа по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя (с опорой на наглядные материалы). Выполняют повороты на месте с мячом в руках Передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют повороты на месте с мячом в руках. Передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты (в движении) без мяча и после получения мяча (в движении).
11-12	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	Выполнение передвижений без мяча. Ведение мяча с обводкой условных противников. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют передвижение без мяча (с опорой на показ учителя). Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников (с опорой на показ учителя). Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют передвижение без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1	Демонстрирование техники приемов игры в баскетбол. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах,	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места (с опорой на показ	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину одной

			тройках в движении. Выполнение бросков мяча в корзину одной рукой от головы с места,	учителя).	рукой от головы с места.
14	Штрафной бросок	1	Совершенствование техники броска мяча в корзину. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди (с места) с опорой на показ учителя.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди (с места).
15-16	Вырывание и выбивание мяча	2	Освоение способов вырывания и выбивания мяча. Выполнение вырывания, выбивания, ловли, передачи и ведения мяча в парах.	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча (с опорой на показ учителя). Выполняют комплекс упражнений в парах (после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы).	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют комплекс упражнений в парах.
17-18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра (по упрощенным правилам).	Выполняют комплекс упражнений с набивными мячами (с опорой на показ учителя). Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют комплекс упражнений с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
Гимнастика					

19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три (на месте)	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения: сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (с опорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге произвольным способом).
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на сохранение равновесия	1	Ориентирование в пространстве. Выполнение перестроений на месте. Сохранение равновесия при движении по скамейке. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт (повороты). Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три (на месте). Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три (на месте). Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге произвольным способом).
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение комплекса упражнений на преодоление сопротивления.	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления (с опорой на показ учителя).	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления.

22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение комплекса упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях. Прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (с опорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге произвольным способом).
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего одноклассника. Выполняют комплекс упражнений (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение комплекса упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении на скамейке.	Выполняют комплекс упражнений на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу) Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) с опорой на показ учителя.	Выполняют комплекс упражнений на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу). Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением.
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, рук, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой (с опорой на показ учителя). Выполняют доступные упражнения на равновесие.	Составляют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке (при необходимости с помощью учителя). Выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой.
26-27	Опорный прыжок	2	Выполнение прыжка «согнув ноги» через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях (с помощью учителя). Преодолевают несколько препятствий	Выполняют опорный прыжок «ноги врозь» через козла, коня в ширину (с помощью учителя).

			Преодоление нескольких препятствий различными способами.	(с помощью учителя).	Преодолевают препятствия.
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Переноска 2- 3 набивных мяча (вес до 7-8 кг). Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка «согнув ноги» через козла, коня в ширину.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Переносят 1- 2 набивных мяча (вес до 5-6 кг). Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. Выполняют наскок в стойку на коленях (при необходимости с помощью учителя).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. Выполняют опорный прыжок «ноги врозь» через козла, коня в ширину (при необходимости с помощью учителя).
29	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (после обучающей помощи учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ и под контролем учителя).	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой ((с опорой на показ и инструкции учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ учителя).
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений	Выполняют комплекс упражнений с гантелями (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ и под контролем учителя).	Выполняют комплекс упражнений с гантелями (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на инструкцию учителя).
31-32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над

			другую над головой.		головой.
Лыжная подготовка					
33-34	Одновременный одношажный ход	2	Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Выполнение строевых действий с лыжами. Тренировка выполнения одновременного одношажного хода. Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах.
35-36	Коньковый ход	2	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров).	Смотрят показ с объяснением. Тренируются в передвижении коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров).	Смотрят показ с объяснением. Тренируются в передвижении коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров).
37	Торможение и поворот «плугом»	1	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции (100 м) после разбега. Передвижение на лыжах изученными способами.	Смотрят показ с объяснением. Тренируются в торможении «плугом» (после инструкции и неоднократного показа учителя). Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди (ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы). Передвигаются на лыжах изученными способами.	Смотрят показ с объяснением. Тренируются в торможении «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди. Передвигаются на лыжах изученными способами.
38	Комбинированное	1	Совершенствование	Совершенствуют различные способы	Совершенствуют различные

	торможение лыжами и палками		различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом.	торможения лыжами и палками. Тренируются в передвижении коньковым ходом.	способы торможения лыжами и палками. Тренируются в передвижении коньковым ходом .
39-40	Игра «Гонка на выбывание»	2	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности).	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя.
41-42	Передвижение в быстром темпе (на отрезках 40-60 м)	2	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43-44	Передвижение в быстром темпе (по кругу 100-150 м)	2	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (после инструкции и неоднократного показа учителя). Проходят на скорость отрезок от 100-150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (с опорой на показ учителя). Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.	Слушают правила игры. Принимают по возможности участие в играх.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Принимают участие в играх.
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения на лыжах в игровой деятельности.	Слушают правила игры. Принимают по возможности участие в играх.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Принимают участие в играх.
47-48	Прохождение на лыжах от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах.	Проходят дистанцию без учета времени 1 км.	Проходят дистанцию без учета времени 2 км.
Спортивные игры					

49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя).
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками (на мест.	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).
51	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.	Тренируют технику нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Тренируются в выполнении нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя и. по его инструкции).	Тренируют технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Тренируются в выполнении нижней прямой подачи.
52	Верхняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе (с помощью учителя).	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.

			время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи.	Выполняют нижнюю прямую подачу (с опорой на показ учителя). Выполняют стойку во время верхней прямой подачи (с опорой на неоднократную инструкцию и показ учителя). Тренируются в выполнении верхней прямой подачи (по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы).	Выполняют нижнюю прямую подачу (с опорой на инструкции учителя). Выполняют стойку во время верхней прямой подачи (с опорой на инструкцию и показ учителя). Тренируются в выполнении верхней прямой подачи (по инструкции учителя).
53-54	Прием мяча снизу в две руки	2	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Тренируются в приеме мяча в две руки (по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы). Тренируют прием мяча снизу двумя руками (с опорой на показ учителя). Выполняют по возможности верхнюю прямую подачу, ориентируясь на образец показа учителем.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Тренируются в приеме мяча в две руки. Тренируют прием мяча снизу двумя руками (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют верхнюю прямую подачу (группами с приемом мяча по очереди).
55-56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	2	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода игроков по волейбольной площадке. Учебная игра в волейбол. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-6 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке (под контролем учителя). Принимают участие в учебной игре.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке. Принимают участие в учебной игре.

Легкая атлетика					
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами (наперегонки). Перепрыгивание через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старт из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами (наперегонки). Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока (с опорой на показ учителя).	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега. Демонстрируют выполнение старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках (от 100 до 200 м). Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанции в 200 м. Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанции в 400 м. Метают малый мяч на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).
59	Прыжок в длину с полного разбега	2	Бег на дистанцию 60 м с ускорением (на время). Выполнение комплекса упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).
61	Толкание набивного мяча (весом до 2-3 кг) с места на дальность	1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя).

			Толкание набивного мяча на дальность.	Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг). Толкают набивной мяч (с опорой на показ учителя).	Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг). Толкают набивной мяч (весом до 3 кг).
62-63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	2	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м (3 раза). Выполнение комплекса упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).
64-65	Ходьба на скорость (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага	2	Ходьба на скорость (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность (коридор 10 м).	Идут на скорость (10-15 мин) в различном темпе с изменением шага. Тренируются в метании малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).
66-67	Эстафета 4*60 м	2	Выполнение беговых упражнений. Тренировка передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4*60 м).
68	Кроссовый бег (до 2000 м).	1	Выполнение беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанцию 1,5 км.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 2 км.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И
РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

www.k-yroku.ru

<https://nsportal.ru/>

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

www.it-n.ru

<http://interneturok.ru/>

