Министерство образования Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Первоуральская школа, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

Утверждено
приказом по школе
№ 85-од от 01.09.2025г.

**Рабочая программа по учебному предмету**
«Адаптированная физическая культура»
для обучающихся 8 класса
на 2025-2026 учебный год
(вариант 1)

СОСТАВИТЕЛЬ:
учитель высшей
квалификационной категории
Косова Елена Валентиновна

Первоуральск 2025

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... 3

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ..... 6

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ..... 8

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ..... 16

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

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

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

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

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

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

Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|---|---|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | |
| 2 | Гимнастика | 14 | |
| 3 | Легкая атлетика | 20 | |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 | |
| 5 | Спортивные игры | 18 | |
| | **Итого:** | 68 | |

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

## III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные:**

– осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;

− знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

− практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

***Оценка «5»*** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат

выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Оценка «4»*** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за

курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)*
*усвоения физических умений, развития физических качеств*
*у обучающихся 8 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

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

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы* и испытания (тесты)*
*развития физических качеств, усвоения умений, навыков*
*по адаптивной физической культуре (8 класс)*

| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5-12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | |

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

# IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.<br>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег 500 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).<br>Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально-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 низкого старта | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт. | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | исходных положений ( весом 1-2 кг) | набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг) | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | | | |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места |
| 14 | Штрафной бросок | 1 | Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | | выполнения обучающимися из более сильной группы | |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют 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 | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | | | |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 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. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br>Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. 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, одной ноге произвольным способом |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | | | |

| Лыжная подготовка – 16 часов | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Одновременный одношажный ход | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Освоение техники одновременного одношажного хода<br>Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный одношажный ход | 1 | | | |
| 35 | Коньковый ход | 1 | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.<br>Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров. |
| 36 | Коньковый ход | 1 | | | |
| 37 | Торможение и поворот «плугом» | 1 | Освоение способа торможения на лыжах.<br>Демонстрация способа торможения «плугом».<br>Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности) | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности |
| 39 | Игра «Гонка на выбывание» | 1 | 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 |
| 40 | Игра «Гонка на выбывание» | 1 | | | |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | 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. |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | | | |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | 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 по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | | | |
| 45 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | 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 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 46 | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | 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 |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 2 км |
| 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 1 | | | |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | |
| 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 легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции 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. Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |
| 52 | Верхняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи |
| 53 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.<br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.<br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | | | |
| 55 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). | | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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 дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и 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 и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | | | |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 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 малого 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 малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | | | |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 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. 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) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | | | |
| 66 | Эстафета 4*60 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м) |
| 67 | Эстафета 4*60 м | 1 | | | |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |