

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 44»**

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения учителей-
предметников,
протокол № 1
от «29» августа 2023г.

Руководитель МО

 / Г.В.Полетаева /

ПРИНЯТА

на педагогическом совете,
протокол № 1
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 107
от «31» августа 2023г.

Директор

 / Л.А.Посадская /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Адаптивная физическая культура
Вариант 1
5 класс

г. Череповец
2023 год

I. 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». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 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.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	18	
3	Легкая атлетика	34	
4	Лыжная подготовка	18	
5	Спортивные игры	32	
	Итого:	102	

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

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, соблюдении 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 5 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 ставится.

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 5 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 конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).
- 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 и нарушениями слуха (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 (интеллектуальными нарушениями) 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 5 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 АООП:

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 (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		«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 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	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)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика – 16 часов						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. 1 Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
2-3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная	2	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».	Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/sub

	ходьба 15-20 мин в различном темпе		<p>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.</p> <p>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка</p>	Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	ject/lesson/7460/start/262701/ Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
4-6	<p>Спортивная ходьба.</p> <p>Бег с переменной скоростью до 2 мин</p>	3	<p>Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание</p>	<p>Выполняют разминку в медленном темпе.</p> <p>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин</p>	<p>Выполняют разминку в быстром темпе.</p> <p>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин</p>	<p>Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/</p>
7-8	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	2	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют	

			<p>Ходьба с перешагиванием препятствий.</p> <p>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.</p> <p>Прыжки через вертикальные препятствия.</p> <p>Подвижная игра для развития прыжковой выносливости</p>	<p>ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя</p>	<p>ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя</p>	
9-11	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	3	<p>Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на</p>	<p>Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые</p>	<p>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на</p>	<p>Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/sub</p>

			отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.	упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	ject/lesson/632/ Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
12 - 14	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	3	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	
15	Техника бега с низкого старта	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в	

			<p>различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.</p> <p>Выполнение бега по прямой с низкого старта</p>	<p>специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м</p>	<p>различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p>	
16	Бег на средние дистанции (150 м)	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС,</p>	<p>Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</p>

			<p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Выполнение подсчета ЧСС</p>	<p>измерения пульса.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя</p>	<p>определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)</p> <p>Выполняют подсчет ЧСС</p>	
Спортивные игры – 10 часов						
17	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Значение и основные правила закаливания</p>	1	<p>Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Передвигаются в колонне</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют правила игры</p>	<p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p>

			<p>Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>		
18	<p>Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах</p>	1	<p>Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>	<p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>	<p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</p>

19	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	<p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
20	Техника подачи мяча в пионерболе	1	<p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение подачи мяча в игре</p>	<p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)</p>	<p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/

21	<p>Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Учебная игра</p>	1	<p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Выполнение игровых действий</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</p>
22	<p>Баскетбол.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.</p>		<p>Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p> <p>Освоение простейших</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают правила игры</p>	<p>Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка,</p>

			правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	подвижной игре по инструкции учителя		перемещения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/ Урок «Баскетбол.
23	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. 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 (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки 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 по инструкции учителя	Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
24	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь	Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют	выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

			<p>передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>на образец выполнение обучающимися 2 группы. 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</p>	<p>передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	ject/lesson/642/
25	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	<p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в</p>	<p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p>	<p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p>	

			движении.			
26	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Осваивают упражнения 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	
Гимнастика - 18 часов						
27	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения	Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным	Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/

			сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	способом	262982/ Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
28	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/ Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
29	Упражнения на	2	Выполнение фигурной	Выполняют фигурную	Выполняют фигурную	

- 30	укрепление мышц туловища, рук и ног		маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/ Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/
31 - 32	Упражнения с сопротивлением	2	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	
33 - 34	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со	

			различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
35	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. 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	Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
36	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют	

	способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.	лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
37	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Коррекционная игра Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в	Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ)

39	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		игровых заданиях (в паре)	соревновательной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
40	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
41 - 42	Упражнения для формирования правильной осанки	2	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 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 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м	Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
43	Упражнения со	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения	Выполняют	

	скакалками		со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
44	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. 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	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
Лыжная подготовка – 18 часов						
45	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки,	Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/sta

	подготовкой		<p>лыжной подготовкой.</p> <p>Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря</p>	<p>обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя</p>	<p>информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки</p>	<p>rt/262762/</p> <p>Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</p>
46	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом</p>	<p>Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</p>

47	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p>	
48	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость			
49	Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения	Смотрят показ с объяснение техники	Смотрят показ с объяснение техники	

50	Одновременный бесшажный ход	1	одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	
51 - 52	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	2	Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»	Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
53	Поворот махом на месте	1	Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на	Урок «Лыжная подготовка». Обучение технике выполнения попеременного

			поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах.	инструкции и неоднократного показа учителя.	лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.	двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
54	Поворот махом на месте	1	Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
55	Одновременный двухшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного	Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения	Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения	
56		1	двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	одновременного двухшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	одновременного двухшажного хода. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	

57 - 58	Повороты - переступанием в движении	2	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.</p>	
59	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	<p>Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок</p>	<p>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.</p> <p>Выполняют спуски в</p>	<p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.</p>	

				средней стойке		
60	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	
61	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1				
62	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах	
Спортивные игры- 22 часов						
63	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и
64	Значение и основные правила закаливания.	1	Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами	Осваивают простейшие правила игры в волейболе,		

65	Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ Урок «Правила поведения и техника
66 - 67	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	2	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/ Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/

			парах			
68 - 70	Нижняя прямая подача	3	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Демонстрация техники нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</p>

71 - 73	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	3	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. 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. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
74 - 75	Учебная игра в волейбол	2				
76	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/

			ракеткой.	инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.	упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.	
77 - 79	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	3	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
80 - 82	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	3	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
83	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной	Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/2

	него		стойки теннисиста	стойку теннисиста	теннисиста	62156/
84	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
Легкая атлетика – 18 часов						
85 - 86	Бег на короткую дистанцию	2	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. 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. Выполняют метание мяча в пол на дальность	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных	Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь.

				отскока	исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	<p>Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/ Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</p>
87 - 88	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	2	<p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.</p> <p>Выполнение бега на среднюю дистанцию.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>	<p>Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>	<p>Проходят отрезки от 100 до 200 м.</p> <p>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>	
89	Прыжок в длину с полного разбега	1	<p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p>	<p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>Бегут 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p>	
90	Прыжок в длину с полного разбега	1	<p>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	
91 - 92	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с	3	<p>Выполнение упражнений в подборе разбега для</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с полного</p>	

93	места на дальность		прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	
94	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раз) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
95 - 96	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
97	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
98	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с	1				

	изменением шага					
99	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	
10 0	Эстафета 4*30 м	1				
10 1- 10 2	Кроссовый бег до 500 м	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.

9. Мат гимнастический.

10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Щит баскетбольный тренировочный.
18. Волейбольная стойка универсальная.
20. Сетка волейбольная.
21. Сигнальные конусы.
22. Аптечка.

Спортивное оборудование зала ЛФК:

1. Шведская стенка (Шведская стенка с опциями DFСVT-7006)
2. Гимнастические маты
3. Тренажер для рук (Гребной тренажёр DFСR7104)
4. Лавочка для пресса (Скамья для пресса DFСD1011)
5. Тренажёр для ног (Беговая дорожка DFСТ-2002)
6. Тренажёр для ног DFСE508H
7. Тренажёр для ног DFСE508H
8. Зеркало 2000х1000 крепление настенное с креплением к стене
9. Гимнастический коврик AirеxСоропа.
10. Шведская стенка 710х140х2400, черный, турник с тремя хватами, брусья-пресс, скамья, крепеж к стене
11. Скамья 2000х240х300
12. Мяч гимнастический физиотерапевтический 75 см.
13. Стенд для мячей
14. Мяч ISV 100TS