

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Котовский муниципальный район
МКОУ Попковская СШ

РАССМОТРЕНО:

Педсоветом

Протокол №4

от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

_____ Е. М. Матвеева

Приказ №125

от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

ВАРИАНТ 1

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Срок реализации: 2026-2027 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

(<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

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

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, доступными видами спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстрота, сила, ловкость и др.;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умений ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умений выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- совершенствование умений метания мяча (на дальность, в цель);
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умений сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и гимнастической стенке;

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами и без предметов.

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В 7 классе обучающиеся продолжают знакомиться с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал), изучают их правила, участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений,

игровой метод, соревновательный метод и др.). На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

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

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

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 7 классе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	20
3	Легкая атлетика	34
4	Лыжная подготовка	22
5	Спортивные игры	26
	Итого	102

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;
- владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.
- владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;
- имеет адекватные представления о собственных возможностях,

- владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует (на доступном уровне) социально значимые мотивы учебной деятельности.
- проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;
- проявляет чувство гордости за успехи, достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные, так и своих товарищей.

Уровни достижения

предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 7 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;
- имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;
- умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходит в различном темпе с различными исходными положениями;
- имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

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

- испытывает чувство гордости за свою страну;
- бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- активно включается в общепользную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

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

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;
- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;

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

Познавательные учебные действия:

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя Выполняют ходьбу с заданиями (по инструкции учителя). Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель (с опорой на показ учителя).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы, рассказывают о безопасном поведении во время занятий. Выполняют ходьбу совместно с упражнениями (по инструкции учителя). Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель.
2-3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага	2	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.	Рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют продолжительную ходьбу (10-15 мин). Выполняют метание мяча в	Рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», обсуждают, отвечают на вопросы учителя. Выполняют

			Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку.	вертикальную цель (с опорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе.	продолжительную ходьбу (15-20 мин). Метают мяч в вертикальную цель. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе.
4-5	Бег с переменной скоростью (до 5 мин)	2	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют задания в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя). Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин). Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют задания в процессе ходьбы (по инструкции учителя) Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
6-8	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	3	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо.	Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия высотой до 50 см. Метают мяч на дальность из-за головы через плечо с места. (с опорой на показ учителя).	Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Метают мяч на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега.
9-10	Бег на отрезках до 60 м	2	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых	Повторяют за учителем названия беговых упражнений. Выполняют различные виды ходьбы.	Повторяют за учителем названия беговых упражнений. Выполняют различные виды ходьбы.

			упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя).. Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (по инструкции учителя). Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза.
11-12	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	2	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега 60 м (на время). Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Метание мяча на дальность.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Бегут на 60 м. Выполняют бросок набивного мяча снизу (с опорой на показ учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Бегут на 60 м. на время. Бросают набивной мяч различными способами (при необходимости с опорой на показ учителя)
13-15	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	3	Выполнение беговых упражнений. Повторение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег на	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику

				дистанции 60 м. Выполняют бросок набивного мяча снизу (с опорой на показ учителя).	стартового разгона, переходящего в бег на дистанции 80 м. Бросают набивной мяч различными способами (при необходимости с опорой на показ учителя)
16-17	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	2	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на среднюю дистанцию, распределяя свои силы. Метание мяча на дальность.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс беговых упражнений. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность.
Спортивные игры					
18-19	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Отрабатывают стойку баскетболиста.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку

				Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.	баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.
20-21	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	Выполнение передвижений без мяча. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют передвижение без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников (с помощью учителя). Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча. Ведут мяч с обводкой условных противников. Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
22-23	Ведение мяча с	2	Выполнение ловли и	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в

	изменением направления		передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом.	по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом.	колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом.
24-25	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Эстафета с элементами баскетбола.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места (после инструкции учителя). Принимают участие в эстафете.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места. Принимают участие в эстафете.

26-28	Броски мяча в корзину в движении от груди	3	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подборание отскочившего мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют ведение мяча с передачей. Бросают мяч в кольцо. Подбирают мяч после броска в кольцо.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Подбирают мяч после броска в кольцо.
29-30	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра (по упрощенным правилам)	2	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 ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
Гимнастика					
31	Перестроение из	1	Выполнение строевых	Выполняют строевые	Выполняют строевые

	колонны по одному в колонну по два на месте		действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега (в колонне). Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.	действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой (с опорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах (произвольным способом).	действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом).
32	Повороты направо, налево, кругом (переступанием)	1	Ориентирование в пространстве. Сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной ноге, на двух ногах.	Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук (с помощью учителя). 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 на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом).
33	Упражнения на преодоление	1	Выполнение строевых действий и команд.	Выполняют строевые команды и действия под шадящий счёт.	Выполняют строевые команды и действия.

	сопротивления		Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.	Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления (с порой на показ учителя, под контролем учителя).	Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления (по инструкции учителя).
34-35	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение комплекса упражнений со скакалкой в различных исходных положениях. Прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (с опорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах (произвольным способом).	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом).
36	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют комплекс упражнений (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют фигурную маршировку. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног (по инструкции учителя)
37	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение комплекса упражнений с элементами	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением	Выполняют комплекс упражнений с

			единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	(3-5 упражнений) с опорой на показ учителя и под его контролем. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу).	сопротивлением. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу).
38	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, рук, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой (с опорой на показ учителя). Выполняют доступные упражнения на равновесие на скамейке.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке (с помощью учителя).
39	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).	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину (с помощью учителя). Преодолевают несколько препятствий.
40	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Переноска 2- 3 набивных мячей (весом до 7-8 кг). Переноска гимнастического	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Переносят 1- 2 набивных мячей (весом до 5-6 кг).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Переносят 2- 3 набивных мяча (весом до 7-8 кг). Переносят

			коня, козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Переносят гимнастического коня, козла, маты на расстояние до 10 м. Выполняют наскок в стойку на коленях (с помощью учителя).	гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину (с помощью учителя).
41	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.	Выполняют упражнения со скакалкой (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ учителя и под контролем учителя).	Выполняют упражнения со скакалкой (с опорой инструкцию учителя). Выполняют прыжковые упражнения ((с опорой на показ учителя).
42	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.	Выполняют упражнения с гантелями (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	Выполняют упражнения с гантелями (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют прыжковые упражнения.
43	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. 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. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.

Лыжная подготовка					
44	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Принимают участие в беседе по технике безопасности. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	Принимают участие в беседе по технике безопасности, отвечают на вопросы учителя о правилах обращения с лыжным инвентарем. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.
45-46	Одновременный двухшажный ход	2	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение и совершенствование техники одновременного	Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Передвигаются двухшажным	Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.

			двухшажного хода.	ходом.	Передвигаются двухшажным ходом.
47-49	Поворот махом на месте	3	Закрепление способов передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
50-52	Комбинированное торможение лыжами и палками	3	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Демонстрируют комбинированное торможение лыжами и палками (с помощью учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
53-54	Правильное падение при прохождении спусков	2	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок при прохождении спусков.	Демонстрируют комбинированное торможение лыжами и палками (с помощью учителя). Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют

					падение при прохождении спусков.
55-56	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	2	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Демонстрируют комбинированное торможение лыжами и палками (с помощью учителя). 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.
57-59	Передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	3	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема. Передвижение в быстром темпе на дистанции.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу учителя). Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза).	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).
60-61	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	2	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.	Принимают участие в играх на лыжах.	Играют в игры на лыжах.
62-63	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	2	Освоение техники изученных способов передвижения на лыжах в игровой деятельности.	Принимают участие в играх на лыжах.	Играют в игры на лыжах.
64-65	Прохождение на лыжах от 1 до 2 км	2	Прохождение дистанции на лыжах.	Проходят дистанцию без учета времени 1 км.	Проходят дистанцию без учета времени 2 км.

Спортивные игры					
66	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча то одной то другой стороной ракетки. Передвижение у теннисного стола, выполнение ударов со стандартных положений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
67	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (с опорой на показ учителя). Дифференцируют разновидности подач.
68-69	Техника отбивания	2	Выполнение правильной	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в

	мяча над столом, за ним и дальше от него		стойки теннисиста. Тренировка техники отбивания мяча.	по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Осваивают стойку теннисиста (с опорой на показ учителя). Выполняют отбивание мяча.	колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают правильную стойку теннисиста (с опорой на показ учителя). Выполняют отбивание мяча.
70	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Концентрирование внимания во время игры. Учебная игра в настольный теннис.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят видеоматериал по теме урока «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», принимают участие в его обсуждении. Принимают участие в учебной игре.
71-72	Передача мяча в	2	Закрепление техники	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в

	волейболе сверху и снизу двумя руками (на месте)		передачи мяча сверху и снизу двумя руками (на месте).	по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте)	колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).
73-74	Передача мяча сверху и снизу двумя руками (после перемещений)	2	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками (после перемещений).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах (на месте).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах (после перемещений).
75-76	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	2	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих

				Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.	упражнений. Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.
77-78	Прыжки с места и с шага в высоту и в длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок)	2	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Учебная игра в волейбол, выполнение игровых действий с соблюдением правил игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-6 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке (с помощью и под руководством учителя). Принимают участие в учебной игре.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке (при необходимости с помощью учителя). Принимают участие в учебной игре.
Легкая атлетика					
79-80	Бег на короткую дистанцию.	2	Выполнение ходьбы группами (наперегонки). Выполнение бега с высокого старта. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение метания мяча в	Выполняют ходьбу группами. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют бег с высокого старта. Перепрыгивают через	Выполняют ходьбу группами (наперегонки). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей

			пол на дальность отскока.	набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Метают мяч в пол на дальность отскока.	эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 5 метров). Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.
81	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 комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют кроссовый бег на дистанцию (300 м). Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки до 200 м. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400 м. Метают малый мяч на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м).
82-83	Прыжок в длину с полного разбега	2	Выполнение бега 60 м с ускорением (на время). Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Метание на дальность из-за головы через плечo (с 4-6 шагов разбега).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание на дальность из-за головы через плечo (с 4-6 шагов разбега).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечo (с 4-6 шагов разбега).

84-86	Толкание набивного мяча (весом до 2-3 кг) с места на дальность	3	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча на дальность.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг). Толкают набивной мяч (весом до 2 кг) с помощью учителя.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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).
87-89	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	3	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м (3 раза). Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Бегут на дистанцию 40 м (2-4 раза за урок), на 60 м (1 раз). Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут на дистанцию 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м (3 раза). Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).
90-92	Ходьба (15-20 мин) в различном темпе	3	Ходьба на скорость (15-20 мин) в различном темпе. Прыжок в длину с полного разбега. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе. Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость (15-20 мин) в различном темпе. Прыгают в длину с полного разбега. Выполняют метание

				Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).
100-101	Эстафета 4*60 м	2	Выполнение беговых упражнений. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег (с этапами до 30 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4*60 м).
102	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение беговых упражнений. Тактика бега на длинную дистанцию.	Демонстрируют выполнение с беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733410

Владелец Матвеева Елена Михайловна

Действителен с 30.01.2026 по 30.01.2027