

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области Администрации Ленинского Муниципального района
Волгоградской области

МКОУ "Ленинская СОШ №1 "

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
МО учителей общественных наук и спорта	Педагогический совет	Директор школы МКОУ "ЛСОШ №1"
_____	_____	_____
Руководитель МО: Кузьмина И.Н	Председатель педагогического совета: Костина М.М	Директор: Костина М.М
Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	Приказ №147 от «28» 08 2026 г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для учащихся с ОВЗ
в 9 классе
на 2026-2027 учебный год

Ленинск 2026

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 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель 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 9 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;
- совершенствование 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 подбирать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование умений перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами (в зависимости от высоты препятствия);
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- 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;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают раздел «Спортивные игры» материал которого способствует укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, а также формирует навыки коллективного взаимодействия. В 9 классе обучающиеся совершенствуют свои умения в спортивных играх: волейбол, баскетбол, настольный теннис, продолжают изучать их правила, принимают активное участие в учебных играх, организованных учителем на уроках.

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 обучающимися физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
- выполнение обучающимися физических упражнений по словесной инструкции учителя;
- самостоятельное выполнение обучающимися комплекса упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 9 классе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	16
3	Легкая атлетика	28
5	Спортивные игры	24
	Итого	68

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 9 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					
1-2	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	2	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Прыгают в длину.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя. Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег с различного старта на 100 м Прыгают в длину.
3-4	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	2	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий.	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий.	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодоление 5 препятствий.
5-6	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	2	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету 4*100 м.

7-8	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя (до 6 мин)	2	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя (до 6 мин). Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра).	Выполняют беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра).	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя (до 6 мин). Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра).
9-10	Прыжки с ноги на ногу (до 10-15 м) с приземлением на две ноги	2	Выполнение беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4 кг.	Выполняют беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги (до 10 м). Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги (до 15 м). Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор.
11-12	Прыжки со скакалкой (до 2 мин)	2	Выполнение медленного бега (до 6 мин). Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой (до 6 мин). Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе (1 мин). Метают различные предметы из мягких материалов (весом 100-150 г) в цель.	Выполняют медленный бег (6 мин). Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе (до 2 мин). Метают различные предметы из мягких материалов (весом 100-150 г) в цель.

13-14	Бег на 60 м	2	Выполнение бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов (весом 100-150 г) на дальность.	Выполняют бег на 60 м (2 раза за урок). Метают различные предметы из мягких материалов (весом 100-150 г) на дальность.	Выполняют бег на 60 м (4 раза за урок). Метают различные предметы из мягких материалов (весом 100-150 г) на дальность.
15-16	Бег на средние дистанции(500 м)	2	Выполнение беговых упражнений Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.
Спортивные игры					
17-18	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Вырывание и выбивание мяча в парах	2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрация стойки баскетболиста. Выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают мяч. Выполняют вырывание и выбивание баскетбольного мяча в парах (с опорой на образец выполнения учителем).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают мяч. Выполняют вырывание и выбивание баскетбольного мяча в парах.

19-20	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, Демонстрация техники ведения мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют ведение баскетбольного мяча шагом с изменением направлений (без обводки).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают мяч. Выполняют ведение баскетбольного мяча шагом с изменением направлений.
21-22	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места.
23-24	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении. Демонстрация	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают баскетбольный	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают баскетбольный

			отдельных элементов техники игры в баскетбол.	мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места.	мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении.
25-26	Бросок по корзине, одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру(с помощью педагога).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Демонстрируют бросок по корзине, одной рукой от плеча. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
27-28	Зонная защита.	2	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают понятие «зонная защита». Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают баскетбольный мяч в процессе учебной игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают баскетбольный мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с

					помощью педагога).
Гимнастика					
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке.	Выполняют упражнения на гимнастической стенке (по инструкции и по показу учителя).	Выполняют упражнения на гимнастической стенке.
30	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики.	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед.	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед.
31	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела (по инструкции и по показу учителя). Выполняют кувырок назад.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад.
32	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с

	стороны.		интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны.	различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях (по инструкции и по показу учителя). Выполняют «полушпагат».	различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат».
33	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине.
34	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках.	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев.	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев.
35- 36	Разновидности равновесий (на гимнастической скамейке).	2	Сохранение равновесия на ограниченной поверхности. Демонстрация элементов акробатики.	Выполняют упражнения на равновесие (с помощью учителя). Выполняют элементы	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики.

	Акробатическая комбинация			акробатики.	
37	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию.
38-39	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	2	Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.
40	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли мяча, передвижение с мячом в руках. Выполнение опорного прыжка через козла.	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях.	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях.

41	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках на скамейке (с помощью учителя). Участвуют в выполнении комплекса упражнений с сопротивлением.	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках на скамейке, прыжки с продвижением вперед (на полу). Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением.
42	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке.
43	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь (козел), бревно.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствия) с помощью учителя.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними.
44	Лазанье различными	1	Выполнение лазания	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в

	способами		различными способами.	по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности.	колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами.
Спортивные игры					
45-46	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	2	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя).

47-48	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	2	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками (на мест.	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).
49-50	Верхняя прямая подача	2	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу.
51-52	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	2	Выполнение прямого нападающего удара через сетку. Блокирование нападающих ударов.	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч (с помощью учителя).	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов.
53-54	Передача мяча в зонах	2	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах.
55-	Переход по площадке	2	Знание правил перехода по	Выполняют переход по	Выполняют переход по

56	после потери мяча.		площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры (учебная игра в волейбол).	площадке, принимают участие в учебной игре о упрощенным правилам (с помощью учителя).	площадке, играют волейбол (по упрощенным правилам).
Легкая атлетика					
57	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 60 м	1	Выполнение беговых упражнений Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.).	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.).
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение беговых упражнений Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.
59	Прыжковые упражнения	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс

			Прыжок в длину с разбега. Ускорение на отрезке 60 м.	общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта (2 раза за урок).	общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта (4 раза за урок).
61	Эстафетный бег (4*100 м)	1	Выполнение беговых упражнений Демонстрация техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4*100 м)
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил на дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км.
63	Прыжок в высоту с разбега способом	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на	Выполняют специальные прыжковые упражнения.	Выполняют специальные прыжковые упражнения.

	«перешагивание»		прыжки в высоту. Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрация техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину с места.	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину с места.
65- 66	Метание набивного мяча (до 3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	2	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м (1 раз за урок). Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м (1 раз за урок). Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега.
67- 68	Медленный бег (10-12 мин)	2	Выполнение прыжка в длину с разбега. Демонстрация техники высокого старта, стартового	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих

			разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег (10-12 мин).	упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги). Начинают бег с различного старта на 100 м (1 раз за урок). Выполняют медленный бег (10 мин).	упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега. Начинают бег с различного старта на 100 м (2 раза за урок). Выполняют медленный бег (12 мин).
--	--	--	--	--	--