

Министерство образования Свердловской области
ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель МС

В.К. / Кедровских Е.В./
«05» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

М.А. / Цепелева О.Ф./
« » 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБОУ СО

«Буткинская школа-интернат»
Г.Е. / Чуприянов Г.Е./

« » 20 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающейся 2 класса
с нарушением интеллекта (вариант 2)
на 2025–2026 учебный год

Составитель:

учитель Силина Н.Л.

Рассмотрено на заседании
методического объединения

Протокол № 2

от «08» сентября 2025 г.

Председатель МО начальных
классов

Л.А. / Покровских Л.А. /

Бутка, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	4
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	10
IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС.....	11
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа образования обучающегося с нарушением интеллекта (вариант 2) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» – это общеобразовательная программа для обучающейся с учетом особенностей ее психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий направленных на развитие двигательных навыков обучающегося с нарушением интеллекта (вариант 2).

Цель обучения: создание условий для повышения двигательной активности у обучающейся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Цель обучения реализуется через составляющие качества образования (предметно-информационную, коммуникативно-деятельностную, ценностно-ориентационную).

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения ходить на лыжах;
- формирование умения играть в спортивные игры;
- формирование беговых навыков;
- формирование прыжковых навыков;
- формирование умения выполнять перестроение в шеренге.
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- развитие навыков хождения, бега, прыжка;
- развитие вестибулярного аппарата;
- развитие навыков личной гигиены;

- развитие мелкой и общей моторики и координации движений.
- воспитание нравственных качеств;
- приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности;
- воспитание любви к спорту;
- воспитание элементарной самостоятельности.

Специальной задачей обучения является коррекция нарушений физического развития обучающегося с нарушением интеллекта (вариант 2).

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Программа рассчитана на 1 год обучения: во 2 классе для детей с нарушением интеллекта (вариант 2) 100 ч. (3 раза в неделю), в соответствии с количеством учебных часов, отведенных учебным планом.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

2.1. «Плавание»

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на

воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.

2.2 «Коррекционные подвижные игры»

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

2.3 «Велосипедная подготовка»

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

2.4. Раздел «Лыжная подготовка»

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг

пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

2.5 «Туризм»

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение

правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

2.6 «Физическая подготовка»

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные

(одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической

сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах,

плавать, играть в подвижные игры.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Программы:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1 - 4 классов с нарушением интеллекта (вариант 2) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2025-2026 учебный год.

Учебная литература:

1. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2015.
2. Л.В.Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук. Учебное пособие «Особенности физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью». :Издательство Уральского университета, 2017.-191 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года № 1599.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 11 февраля 2022 года приказ № 69, 7 октября 2022 года приказ № 888, 3 августа 2023 приказ № 581, 29 сентября 2023 года приказ № 731, 4 марта 2025 года № 169).
7. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
8. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020 года №20-Д.
9. Учебный план для обучающихся 1 - 4 классов с нарушением интеллекта (Вариант 2) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2025-2026 учебный год.
11. Календарный учебный график ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» 2025– 2026 учебного года.
12. Расписание уроков 1-4 классов ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» 2025 – 2026 учебного года.

Материально-техническое оснащение учебного предмета:

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния, опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	2
Ф.И.О. учителя	Силина Наталья Леонидовна

Количество учебных часов:	Всего – 100 ч	В неделю – 3 ч
1.Обучающе-развивающих	100 ч	
2.Контрольных	-	

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Вид деятельности
1 четверть- 24 часов				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	01.09.	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	03.09.	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе,	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека».

	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага		сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	04.09.	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	08.09.	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 до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	10.09.	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз

6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	11.09.	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и 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).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	15.09.	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м
8	Бег на средние дистанции (300 м)	17.09.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность

9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	18.09.	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. Отрабатывают стойку 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 на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	22.09.		
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	24.09.	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	25.09.		
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и	29.09.	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

	бегом		направления шагом и бегом	Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	01.10.	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	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	02.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	06.10.		
17	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	08.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

				Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
18	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	09.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбору мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
19	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	13.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбору мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
20	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	15.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбору мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
21	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	16.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих

	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).		упражнения на подборанию мяча	упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
22	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	20.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подборанию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
23	Игра в паре без сетки (через сетку).	22.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подборанию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
24	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	23.10.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подборанию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо

2 четверть-24 часа

25	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	05.11.	Освоение езды на велосипеде.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.
26	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	06.11.	Освоение езды на велосипеде, перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Освоение езды на велосипеде, перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.
27	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	10.11.	Освоение езды на велосипеде.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Техника безопасности при велосипедной подготовке.
28	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	12.11.	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество

			скакалку на двух и одной ноге.	раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом
--	--	--	--------------------------------	--

29	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	13.11.	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя
30	Упражнения с сопротивлением	17.11.	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)
31	Упражнения с гимнастическими палками	19.11.	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие
32	Опорный прыжок	20.11.	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с

33	Опорный прыжок	24.11.	различными способами	помощью учителя (по возможности)
34	Упражнения для формирования правильной осанки	26.11.	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.
35	Упражнения со скакалками	27.11.	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя
36	Упражнения с гантелями	01.12.	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя
37	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	03.12.	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

38	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	04.12.		количество повторений
39	Упражнения для формирования правильной осанки	08.12.	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.
40	Упражнения для формирования правильной осанки	10.12.	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.
41	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	11.12.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
42	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос),	15.12.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств:	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

	произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).		ловкости, силы, быстроты, выносливости.	
43	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	17.12.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
44	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	18.12.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

45	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	22.12.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
46	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	24.12.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
47	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	25.12.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
48	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	29.12.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

3 четверть-31 час

49	Совершенствование одновременного бесшажного хода	12.01.	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 техники одновременного бесшажного хода	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
50	Одновременный двухшажный ход	14.01.	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом.	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
51	Одновременный двухшажный ход	15.01.	Освоение техники одновременного двухшажного хода	
52	Поворот махом на месте	19.01.	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.
53	Поворот махом на месте	21.01.	Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности

54	Комбинированное торможение лыжами и палками	22.01.	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)
55	Комбинированное торможение лыжами и палками	26.01.		Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)
56	Обучение правильному падению при прохождении спусков	28.01.	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке
57	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	29.01.	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м
58	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	02.02.		

59	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	04.02.	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)
60	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	05.02.		
61	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	09.02.	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)
62	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	11.02.	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)
63	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	12.02.	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км
64	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	16.02.		
65	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной	18.02.	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу

	ракетки		выполнение ударов со стандартных положений	мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)
--	---------	--	--	--

66	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	19.02.	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)
67	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	25.02.	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста
68	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	26.02.	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)
69	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на	02.03.	Закрепление техники передачи мяча сверху и	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих

	месте в волейболе		снизу двумя руками на месте	упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)
70	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	04.03.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
71	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	05.03.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
72	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	11.03.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
73	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	13.03.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
74	Ведение	16.03.	Совершенствование техники выполнения	Выполняют ходьбу в колонне по одному.

	баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.		передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
75	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	18.03.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
76	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	19.03.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
77	Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	23.03.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте
78	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота,	25.03.	Совершенствование техники выполнения подачи мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают футбольный мяч.

	с вратарем).			
79	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча.	26.03.	Совершенствование техники выполнения подачи мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают футбольный мяч.
4 четверть- 21 час				
80	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	06.04.	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.
81	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	08.04.	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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)
82	Бег на короткую дистанцию	09.04.	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из

			разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
83	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	13.04.	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)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)
84	Прыжок в длину с полного разбега	15.04.	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.
85	Прыжок в длину с полного разбега	16.04.	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
86	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	20.04.	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз

87	Вход в воду. Бег в воде. Ходьба в воде.	22.04.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.
88	Погружение в воду по шее, с головой.	23.04.		
89	Выполнение выдоха под водой.	27.04.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.
90	Открывание глаз в воде. Удержание на воде.	29.04.		
91	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	30.04.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.
92	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений	04.05.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками,	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.

	ног с дыханием. Плавание.		лежа на животе, на спине.	Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.
93	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	06.05.	Овладение различными туристическими навыками. Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением.	Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
94	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	07.05.	Овладение различными туристическими навыками. Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением.	Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
95	Соблюдение последовательности действий при раскладывании	13.05.	Овладение различными туристическими навыками. Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за	Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением. Меры безопасности при преодолении естественных

	спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.		снаряжением.	препятствий.
96	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.	14.05.	Овладение различными туристическими навыками. Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением.
97	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание	18.05.	Овладение различными туристическими навыками. Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением.	Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

	мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.			
98	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки.	20.05.	Овладение различными туристическими навыками. Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением.	Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
99/ 10 0	Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.	21.05. 25.05.	Овладение различными туристическими навыками. Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением.	Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484444

Владелец Чуприянов Григорий Евгеньевич

Действителен с 29.11.2024 по 29.11.2025