



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №35»**

<p><b>«Рекомендовано»</b> Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p> И.Н. Остапчук</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p></p> <p>Л.А.Свинарь</p> <p>Приказ № 60 от «31. августа 2023 г.</p>
---	--	---

**Рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
5-А класс  
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
1 вариант  
2023-2024 учебный год**

Составитель: Червякова С. А.  
учитель II квалификационной категории

**Паспорт рабочей программы  
по учебному предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

Категория обучающихся: учащиеся 5-9 классов.

Сроки освоения программы: 1- 4 четверть.

Объем учебного времени:

5-А- 69 ч.

6-А- 68 ч.

7-А - 70 ч.

7-Б - 66 ч.

8-А - 69 ч.

9-А – 70 ч.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 5-9 кл - 2 часа в неделю.

Формы контроля: устный фронтальный, устный индивидуальный, текущий, контрольный норматив.

Форма оценивания: отметка, устная похвала, поощрение.

**Учебно-тематический план**  
 по учебному предмету «**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» (5-9 классы)  
 Таблица основных тем по четвертям.

	<b>1 четверть</b>		<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	
	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивные игры	Гимнастика	Легкая атлетика	
5-А	10ч.	7ч.	16ч.	20ч.	16ч.	69 ч.
6-А	10ч.	6ч.	16ч.	20ч.	16ч.	68 ч.
7-А	10ч.	6ч.	16ч.	22ч.	16ч.	70 ч.
7-Б	10ч.	5ч.	15ч.	21ч.	15ч.	66 ч.
8-А	10ч.	7ч.	16ч.	20ч.	16ч.	69 ч.
9-А	10ч.	6ч.	16ч.	22ч.	16ч.	70 ч.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- 
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**  
**Личностные результаты:**

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

**Уровни достижения предметных результатов**  
**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- 
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Достаточный уровень:
- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения  
рабочей программы по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

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

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

### Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

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

**Оценка «2»** не ставится.

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.

– поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса*

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:  
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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



–

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

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

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

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

### Календарно-тематическое планирование 5-А, 1 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т.1 (10 ч) Легкая атлетика.						
1.	1.1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью.	1	01.09.		
2.	1.2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	1	07.09.		
3.	1.3.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	1	08.09.		
4.	1.4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см.	1	14.09.		
5.	1.5.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1	15.09.		
6.	1.6.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1	21.09.		
7.	1.7.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	22.09.		
8.	1.8.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	28.09.		
9.	1.9.	Техника бега с низкого старта.	1	29.09.		
10.	1.10.	Бег на средние дистанции (150 м).	1	05.10.		
Т. 2 (7 ч) Спортивные игры.						
11.	2.1.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Игра «Передал-садись».	1	06.10.		
12.	2.2.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Игра «Передал-садись».	1	12.10.		
13.	2.3.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ига «Броски с переменной мест».	1	13.10.		
14.	2.4.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Ига «Броски с переменной мест».	1	19.10.		
15.	2.5.	Техника подачи мяча в пионерболе. Учебная игра.	1	20 .10.		
16.	2.6.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	1	26.10.		
17.	2.7.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	1	27.10.		

### Календарно-тематическое планирование 5-А, 2 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 3 (16 ч) Спортивные игры						
18.	3.1.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. Игра «Кто больше попадет».	1	09.11.		
19.	3.2.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра «Кто больше попадет».	1	10.11.		
20.	3.3.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Ига «Броски с переменной мест».	1	16.11.		
21.	3.4.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.	2	17.11.		
22.	3.5.	Эстафеты с элементами баскетбола.		23.11.		
23.	3.6.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	24.11.		
24.	3.7.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. Игра «Поймай мяч».	1	30.11.		
25.	3.8.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Поймай мяч».	1	01.12.		
26.	3.9.	Нижняя прямая подача. Игра «Быстрая передача».	1	07.12.		
27.	3.10.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1	08.12.		
28.	3.11.	Настольный теннис. Правила соревнований. Игра «Переправа через ручей».	1	14.12.		
29.	3.12.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. .Игра «Переправа через ручей».	1	15.12.		
30.	3.13.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной	2	21.12.		
31.	3.14.	подачи мяча. Игра «Вызов номеров».		22.12.		
32.	3.15.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в	2	28.12.		
33.	3.16.	настольный теннис.		29.12.		

### Календарно-тематическое планирование 5-А, 3 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 4 (20 ч) Гимнастика						
34.	4.1.	ТБ и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	11.01.		
35.	4.2.	Значение утренней гимнастики.	1	12.01.		
36.	4.3.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	18.01.		
37.	4.4.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	19.01.		
38.	4.5.	Упражнения с сопротивлением.	1	25.01.		
39.	4.6.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	26.01.		
40.	4.7.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения	2	01.02.		
41.	4.8.	на равновесие.		02.02.		
42.	4.9.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным	2	08.02.		
43.	4.10.	способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.		09.02.		
44.	4.11.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1	15.02.		
45.	4.12.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1	16.02.		
46.	4.13.	Упражнения с гимнастическими палками. Солнечные и воздушные ванны	1	22.02.		
47.	4.14.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	29.02.		
48.	4.15.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	01.03.		
49.	4.16.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	07.03.		
50.	4.17.	Упражнения со скакалками.	1	14.03.		
51.	4.18.	Упражнения со скакалками.	1	15.03.		
52.	4.19.	Упражнения для развития пространственно- временной	2	21.03.		
53.	4.20.	дифференцировки и точности движений.		22.03.		

### Календарно-тематическое планирование 5-А, 4 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 5 (16 ч) Легкая атлетика.						
54.	5.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткую дистанцию. П/и «Круговая лапта».	1	04.04.		
55.	5.2.	Бег на короткую дистанцию. Личная гигиена. П/и «Круговая лапта».	1	05.04.		
56.	5.3.	Бег на среднюю дистанцию (300 м). Игра «Кто обгонит».	1	11.04.		
57.	5.4.	Бег на среднюю дистанцию (300 м). Игра «Кто обгонит».	1	12.04.		
58.	5.5.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Бегуны и прыгуны».	1	18.04.		
59.	5.6.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Бегуны и прыгуны».	1	19.04.		
60.	5.7.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Игра «Удочка».	1	25.04.		
61.	5.8.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Игра «Удочка».	1	26.04.		
62.	5.9.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «Попади в мишень».	1	02.05.		
63.	5.10.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «Попади в мишень».	1	03.05.		
64.	5.11.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Игра «Канатоходцы».	1	16.05.		
65.	5.12.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Игра «Канатоходцы».	1	17.05.		
66.	5.13.	Эстафета 4*30 м. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	23.05.		
67.	5.14.	Эстафета 4*30 м.	1	24.05.		
68.	5.15.	Кроссовый бег до 500 м. Игра «Третий лишний».	1	30.05.		
69.	5.16.	Кроссовый бег до 500 м. Игра «Третий лишний».	1	31.05.		