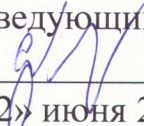





Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

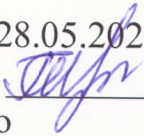
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий учебной частью  
  
Г.С. Вольските  
«02» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
  
А.В. Катаева  
«02» июня 2025 г.

Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
5 «А» класса  
для обучающихся с задержкой психического развития  
2025 – 2026 учебный год

Рассмотрено на заседании МО  
учителей  
(протокол № 9 от 28.05.2025)  
Руководитель МО   
И.С. Гайвороненко

г. Неман  
2025 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
4. Тематическое планирование учебного предмета

## **1. Пояснительная записка**

Общими для всех обучающихся с задержкой физического развития являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с задержкой физического развития с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

## **2. Содержание учебного предмета**

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Контрольные упражнения.

- бег на 30м и 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднятие туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м (без учета времени),
- последовательное выполнение пяти кувырков,
- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- челночный бег 3х10м.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Модуль Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной и двумя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два последовательных кувырка вперед в упор присев, о.с.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ногами врозь.

Упражнения на невысокой перекладине: подъем в упор с прыжка.

Упражнения на брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь.

Упражнения общей физической подготовки.

Модуль «Легкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Метание малого мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Модуль «Спортивные игры»

- Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу с места.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: приём и передачи мяча над собой и в парах.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

- готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

#### Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

- оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения.

Предметные результаты

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Контрольные нормативы (испытания) определения уровня физической подготовленности

Вид упражнения	5 класс		
	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	490	400	290
Прыжки в длину с места (см)	190	180	145

Челночный бег 3*10 м (сек)	8,5	9,0	9,3
6-минутный бег (м)	1350	1100	950
Метание мяча (м)	36	29	21
Подтягивание из виса (раз)	7	4	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	95	88	80
Наклон вперед стоя (см)	10	6	2
Вис на перекладине (сек)	25	20	15
Бег 30 м (сек)	5,0	5,7	6,0
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	36	30	22
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	34	28	21
Бег 1000 м (мин, сек)	Без учета времени		

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

- знать/понимать:
  - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### 4. Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) ресурсы
1.	Олимпийские игры древности. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
3.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
4.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
5.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
6.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
7.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			<a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
8.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
9.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
10.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
12.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
13.	Бег на средние дистанции.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
14.	Бег на средние дистанции.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
15.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
16.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

			<a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
17.	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
18.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
19.	Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
20.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
21.	ОРУ. Строевые упражнения. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
22.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
23.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
24.	ОРУ. Кувырki вперед и назад. Отжимание от пола на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
25.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
26.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
27.	ОРУ. Оценка техники выполнения кувырков и стойки па лопатках на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
28.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
29.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30.	ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
31.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			<a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
32.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
33.	ОРУ. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки».	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
34.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пятнашки».	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
35.	Физическое развитие человека. Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Стойка и передвижения игроков.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
36.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
37.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
38.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>

39.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
40.	Оценка техники стойки и передвижений игрока на результат. Бросок двумя руками от головы с места.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
41.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
42.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
43.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
44.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
45.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>

46.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
47.	Оценка техники ведения мяча на результат. Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
48.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
49.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
50.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
51.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
52.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			<a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
53.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
54.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
55.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
56.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
57.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
58.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
59.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
60.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>

			<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
61.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
62.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
63.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
64.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
65.	Бег на средние дистанции.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
66.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			<a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
67.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
68.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

