

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для 5 – 9 классов

ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599, зарегистрированный в Минюсте России 3 февраля 2015 г., регистрационный номер 35850;

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;

Приказ № 495 от 17 июля 2024 года о внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ.

Постановление главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20,28. 2.4.3648-20, Санитарно – эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.43648-20,28,2.4.3648-20 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей;

Адаптированная основная образовательная программа ГБОУ «Брасовская школа-интернат», (вариант 1).

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

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

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, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; – воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Учебный план по предмету «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

5 - 9 классы

2 часа в неделю, 34 рабочих недели.

Общее количество - 68 часов в год.

II. Содержание учебного предмета

5 класс

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» 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.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	14	
3.	Легкая атлетика	20	
4.	Лыжная подготовка	16	
5.	Спортивные игры	18	
Итого:		68	

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	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 1м.)	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

6 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «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» 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.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	14	
3.	Легкая атлетика	20	
4.	Лыжная подготовка	16	
5.	Спортивные игры	18	
Итого:		68	

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		
		Оценка			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12,3
2.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	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)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
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

7 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
 - выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
 - развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.
- Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	14	
3.	Легкая атлетика	20	
4.	Лыжная подготовка	16	
5.	Спортивные игры	18	
Итого:		68	

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели

	Учащиеся	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 1м.)	24/20	29/20	35/30	15/12	22/16	35/23
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	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)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6.	Бег на 500 м	Без учета времени					

8 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя; – выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; – самостоятельное выполнение упражнений;

– занятия в тренирующем режиме;

– развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 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. Содержание разделов №

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

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	14	
3.	Легкая атлетика	20	
4.	Лыжная подготовка	16	
5.	Спортивные игры	18	
Итого:		68	

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	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 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	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)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6.	Бег на 500 м	Без учета времени					

9 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

III. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

5 класс

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

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.

6 класс

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания. 6

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 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:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно 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;
- 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.

7 класс

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

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:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно 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;
- участвовать совместно 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.

8 класс

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

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.

9 класс

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

– применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

– выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

– знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

– участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

– доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

– объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

– пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

– правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

– правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

IV. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Основные виды учебной деятельности
1	<u>Легкая атлетика 8ч.</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью.	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча.
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка.
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см.	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища.
7	Техника бега с низкого старта.	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.

		Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта.
8	Бег на средние дистанции (150 м).	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС.
9	Спортивные игры – 10 ч. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание.
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.
12	Техника подачи мяча в пионерболе.	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий.
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	Беседа о санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.

15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.
16	Ведение мяча с обводкой препятствий.	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. 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.
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.
19	<u>Гимнастика – 14ч.</u> Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.
20	Значение утренней гимнастики.	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом.
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
22	Упражнения с сопротивлением.	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.
23	Упражнения на развитие ориентации в	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со

	пространстве.	сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра. Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра.
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.
29	Упражнения с гимнастическими палками.	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке.
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.
31	Упражнения со скакалками.	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.
32	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений.	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.
33	Лыжная подготовка – 16ч. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря.
34	Совершенствован ие техники выполнения	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски

	скользящего шага без палок и с палками.	лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками.
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	
37	Одновременный бесшажный ход.	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения
38	Одновременный бесшажный ход.	одновременным бесшажным ходом.
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности.	Совершенствован ие способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой».
40	Поворот махом на месте.	Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками.
41	Поворот махом на месте.	
42	Одновременный двухшажный ход.	Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.
43	Одновременный двухшажный ход.	Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом.
44	Повороты переступанием в движении.	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи.
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.
46	Прохождение на лыжах за урок до 1 км.	Прохождение дистанции на лыжах за урок
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км.	
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	Совершенствован ие техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.
49	Спортивные игры – 8ч.	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об

	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение основных правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство.	основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.
50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.
51	Нижняя прямая подача.	Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры.
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение. Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста.
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра. Концентрирование внимания во время игры.

57	Легкая атлетика -12ч. Бег на короткую дистанцию.	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	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).
59	Прыжок в длину с полного разбега.	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега.	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность.
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.	
66	Эстафета 4*30 м.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.
67	Эстафета 4*30 м.	
68	Кроссовый бег до 500 м.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.

6 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Основные виды учебной деятельности
1	<u>Легкая атлетика -8ч.</u> Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	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.
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку.
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо.
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность.
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.
8	Бег на средние дистанции (300 м).	Выполнение специальнобеговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность.

9	Спортивные игры -10ч. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	Беседа по технике безопасности, санитарногигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами и судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.
11	Ведение мяча с обводкой препятствий.	Совершенствование техники ведения мяча. 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.
12	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.
14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.

16	Нижняя прямая подача.	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры.
18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
19	Гимнастика -14ч. Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.
21	Упражнения на преодоление сопротивления.	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге..
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
24	Упражнения с сопротивлением.	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.
25	Упражнения с гимнастическими палками.	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке.

26	Опорный прыжок.	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами.
27	Опорный прыжок.	
28	Упражнения для формирования правильной осанки.	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.
29	Упражнения со скакалками.	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.
30	Упражнения с гантелями.	
31	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений.	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.
32	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений.	
33	<u>Лыжная подготовка -16ч.</u> Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода.
34	Одновременный двухшажный ход.	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода.
35	Одновременный двухшажный ход.	
36	Поворот махом на месте.	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.
37	Поворот махом на месте.	
38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.
39	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема.
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках	

	40-60 м.	
44	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности.
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км.	Прохождение дистанции на лыжах за урок.
48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км.	
49	Спортивные игры - 8 ч. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	Беседа по ТБ, санитарногигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста.
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.
53	Волейбол. Нижняя прямая подача.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры.

57	Легкая атлетика -12ч. Бег на скорость до 60 м.	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	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).
59	Прыжок в длину с полного разбега.	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега.	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность.
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
64	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.
65	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага.	
66	Эстафета 4*60 м.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.
67	Эстафета 4*60 м.	
68	Кроссовый бег до 600 м.	Выполнение специально беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.

7 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Основные виды учебной деятельности
1	<u>Легкая атлетика – 8ч.</u> Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	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.
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага.	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку.
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо.
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Метание мяча на дальность.
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.
8	Бег на средние дистанции (300 м).	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на

		средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность.
9	Спортивные игры – 10 ч. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
11	Ведение мяча с обводкой препятствий.	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.
12	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом.	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом.
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	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.
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча.
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
19	Гимнастика -14ч. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.

20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.
21	Упражнения на преодоление сопротивления.	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
24	Упражнения с сопротивлением.	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.
25	Упражнения с гимнастическими палками.	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке.
26	Опорный прыжок.	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами.
27	Опорный прыжок.	
28	Упражнения для формирования правильной осанки.	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.
29	Упражнения со скакалками.	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.
30	Упражнения с гантелями.	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.
31	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений.	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.
32	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений.	
33	<u>Лыжная подготовка – 16 ч.</u> Совершенствование одновременного бесшажного	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение

	хода.	скользящим шагом по лыже. Освоение техники одновременного бесшажного хода.
34	Одновременный двухшажный ход.	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода.
35	Одновременный двухшажный ход.	
36	Поворот махом на месте.	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.
37	Поворот махом на месте.	
38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.
39	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость. Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
44		
45	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности.
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	Прохождение дистанции на лыжах за урок
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	
49	Спортивные игры- 8 ч. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая

	длинной подачи мяча.	правильное исходное положение.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста.
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте.
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры.
57	Легкая атлетика -12ч. Бег на короткую дистанцию.	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	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).
59	Прыжок в длину с полного разбега.	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега.	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность.
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание

63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	
66	Эстафета 4*60 м.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.
67	Эстафета 4*60 м.	
68	Кроссовый бег до 2000 м.	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.

8 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Основные виды учебной деятельности
1	<u>Легкая атлетика– 8 ч.</u> Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин.	Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.
2	Медленный бег с преодолением препятствий.	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель.
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см.	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо.
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность.
5	Равномерный бег 500 м.	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность.
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта.	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.
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег

		по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.
9	Спортивные игры – 10 ч. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления.	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя
10	Ведение мяча с изменением направления.	руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений.
11	Ведение мяча с обводкой препятствий.	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.
12	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы.	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.
14	Штрафной бросок.	Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.
15	Вырывание и выбивание мяча.	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах.
16	Вырывание и выбивание мяча.	
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
19	Гимнастика - 14 ч. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.

20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.
21	Упражнения на преодоление сопротивления.	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
24	Упражнения с сопротивлением.	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.
25	Упражнения с гимнастическими палками.	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке.
26	Опорный прыжок.	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.
27	Опорный прыжок.	Преодоление нескольких препятствий различными способами.
28	Упражнения для формирования правильной осанки.	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.
29	Упражнения со скакалками.	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.
30	Упражнения с гантелями.	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.
31	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений.	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние
32	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений.	без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.
33	Лыжная подготовка – 16 ч. Одновременный одношажный ход.	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.
34	Одновременный одношажный ход.	Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.

35	Коньковый ход.	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.
36	Коньковый ход.	Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.
37	Торможение и поворот «плугом».	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.
38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом.
39	Игра «Гонка на выбывание».	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности.
40	Игра «Гонка на выбывание».	
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема.
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности.
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	Прохождение дистанции на лыжах за урок.
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	
49	Спортивные игры- 8 ч. Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	Беседа по технике безопасности, санитарногигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте.
51	Нижняя прямая подача.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование

		техники нижней прямой подачи.
52	Верхняя прямая подача.	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи.
53	Прием мяча снизу в две руки.	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.
54	Прием мяча снизу в две руки.	
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры.
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
57	<u>Легкая атлетика – 12 ч.</u> Бег на короткую дистанцию.	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	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).
59	Прыжок в длину с полного разбега.	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега.	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность.
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	

64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	
66	Эстафета 4*60 м.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.
67	Эстафета 4*60 м.	
68	Кроссовый бег до 2000 м.	Выполнение специальнобеговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.

9 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика 8 часов. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель
7	Бег на 60 м	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность
8	Бег на средние дистанции(500 м)	Выполнение специальных беговых упражнений.

		Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений
9	Спортивные игры – 10 ч. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Вырывание и выбивание мячей в парах.	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом
10	Вырывание и выбивание мячей в парах.	
11	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.
12		Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди,
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам
19	Гимнастика - 14 ч. Прохождение инструктажа по технике безопасности. Упражнения на гимнастической стенке.	Выполнение упражнений на гимнастической стенке

20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны.
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	Составление и выполнение комбинации на скамейке
31	Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно

32	Лазанье различными способами	Выполнение лазания различными способами
33	Лыжная подготовка – 16 ч. Прохождение инструктажа по технике безопасности. Одновременный бесшаюжный ход.	Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	Выполнение лыжных эстафет по кругу.
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	Выполнение подъема по склону изученными способами
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения
39	Поворот на месте махом назад к наружи	Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км
40	Прохождение отрезков до 100 м	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	Выполнение лыжных эстафет по кругу.
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	Выполнение поворота на лыжах.
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности

46	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	
47	Прохождение дистанции 2 км на время	Прохождение дистанции на лыжах за урок.
48	Прохождение дистанции 2 км на время	
49	Спортивные игры- 8 ч. Прохождение инструктажа по спортивным играм Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40 – 60 см. стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева.	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра
52	Парная учебная игра в настольный теннис	Учебная игра в настольный теннис
53	Верхняя прямая подача	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование
55	Передача мяча в зонах	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры
57	Легкая атлетика – 12 ч. Прохождение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 60м.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге
58	Бег на средние дистанции (800 м)	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений

59	Специальные упражнения в длину	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил под дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега.
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
64	Прыжок в длину с места	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь
65	Метание набивного мяча (3кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения руки туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)
66	Метание набивного мяча (3кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	
67	Медленный бег 10-12 мин	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки. Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин
68	Медленный бег 10-12 мин	

