

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Локтевского района**

**МКОУ "Самарская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методического  
объединения школы

\_\_\_\_\_  
Аляскина Н.В.  
Протокол №1  
от «30» август 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании  
методического  
объединения школы

\_\_\_\_\_  
Попова О.Н.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Сорокина А.П.  
Приказ №53  
от «30» август 2024 г.

Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 9 класса)

**с.Самарка 2024**

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....      | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....       | 5  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....    | 7  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 15 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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 расчлененно-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                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                  |                                 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **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 занятия 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 помощь 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.

### **Система оценки достижений**

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за

курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 9 класса*

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (9 класс)*

| п./<br>п. | Виды испытаний<br>(тесты)  | Показатели |            |           |           |           |           |
|-----------|--|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           | Учащиеся   | Мальчики   |            |           | Девочки   |           |           |
|           | Оценка   | «3»        | «4»        | «5»       | «3»       | «4»       | «5»       |
|           | Бег 100 м. (сек.)  | 14,7/18,0  | 14,3/17,4  | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
|           | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 28/22      | 38/29      | 48/37     | 18/12     | 28/17     | 35/25     |
|           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  | 185/130    | 205/140    | 225/160   | 155/105   | 165/125   | 180/145   |
|           | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 20/9       | 24/10      | 30/12     | 8/5       | 9/6       | 15/8      |
|           | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4         | +6         | +12       | +5        | +7        | +15       |
|           | Бег на 1 км (мин, сек.)  | 5,35/6,50  | 5,15/6, 20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                        | Тема предмета   | Кол-во часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности   |   |
|--------------------------|---|--------------|--|---|---|
|                          |   |              |  | Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| Легкая атлетика– 8 часов |   |              |  |   |   |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Прохождение отрезков с максимальной скоростью.<br>Выполнение бега с различного старта на 60 м<br>Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м.<br>Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м.<br>Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2                        | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км  | 1            | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.<br>Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий  | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км.<br>Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий   | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.<br>Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий   |
| 3                        | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут  | 1            | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.<br>Выполнение специальных беговых упражнений<br>Эстафетный бег 4*100 м  | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.   | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения<br>Пробегают эстафету 4*100  |

|   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
|   |  |   |   | Пробегают эстафету 4*60 м  | м   |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)  | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Перепрыгивают 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        | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений<br>Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.<br>Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг  | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.<br>Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг  | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.<br>Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор  |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин                                       | 1 | Выполнение медленного бега 6 мин.<br>Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.<br>Выполнение метания различных предметов из | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель                               | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель                        |



|                                   |                                    |   |   |  |   |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|---|--|---|
|                                   |                                    |   | мягких материалов весом 100-150 г в цель  |  |   |
| 7                                 | Бег на 60 м                        | 1 | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность             | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                   | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                |
| 8                                 | Бег на средние дистанции(500 м)    | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции<br>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                    |   |   |  |   |
| 10                                | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих  |
| 11                                | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Выполняют ведение мяча с  | упражнений. Выполняют  |   |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   | передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом  | упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)   | упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах  |
| 12 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий                | 1 | 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. Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 1 | 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  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места               | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места                        |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.      | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих   |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    |  |   | руками от груди в движении, демонстрация элементов техники баскетбола  | упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места  | упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении   |
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру( с помощью педагога)             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.                                 |
| 16 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |   |   |
| 17 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрация элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |
| 18 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           | 1 |  |   |   |

| Гимнастика - 14 часов |   |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 19                    | Упражнения на гимнастической стенке                         | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке  | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя   | Выполняют упражнения на гимнастической стенке   |
| 20                    | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед        | 1 | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики         | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)   | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)                   |
| 21                    | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад | 1 | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте                                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 22                    | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны        | 1 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с   | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук  |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  | движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»  | в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»  |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) |
| 24 | Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.        | 1 | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев   | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев                              |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация  | 1 | Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности   | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья   | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья  |
| 26 | Упражнения с обручем.  | 1 | Выполнение упражнений в  | Выполняют ходьбу в   | Выполняют ходьбу в  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | Акробатическая комбинация  |   | 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 | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |
| 27 | Упражнения со скакалкой<br>Опорный прыжок  | 1 | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.<br>Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок   | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.<br>Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                  | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок  |
| 28 | Упражнения с набивными мячами.<br>Опорный прыжок   | 1 | Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла   | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1-2 кг).<br>Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                              | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                                 |
| 29 | Упражнения с сопротивлением.<br>Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну   | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс   | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением  |

|                                     |   |   |  |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|---|--|
|                                     |   |   |  | упражнений с сопротивлением меньше количество раз   | вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением  |
| 30                                  | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 | Составление и выполнение комбинации на скамейке  | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога   | Выполняют упражнения на равновесие   |
| 31                                  | Преодоление полосы препятствий              | 1 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно  | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога   | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними  |
| 32                                  | Лазанье различными способами                | 1 | Выполнение лазания различными способами  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |  |   |  |
| 33                                  | Одновременный бесшажный ход                 | 1 | 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 | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    |   |   | одновременным бесшажным ходом  | передвижения одновременного бесшажного хода   | одновременным бесшажным ходом   |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход                       | 1 | Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.<br>Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход |
| 35 | Одновременный одношажный и двухшажный ход                       | 1 |  |   |   |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами  | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах  | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах   |
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              | 1 |  |   |   |
| 38 | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 1 | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения   | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)   | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши   |
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи                           | 1 | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.  | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.   | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.   |



|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    |   |   | Передвижение до 2 км  | Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние   | Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом  |
| 40 | Прохождение отрезков до 100 м   | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах                              | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах                                 | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах                     |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 42 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 |   |   |   |
| 43 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне   | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.   | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте                                   | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении                                     |
| 44 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне   | 1 | Выполнение поворота на лыжах.   |   |   |
| 45 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности   | 1 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности   | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности  | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности  |
| 46 | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности  | 1 |   |   |   |

|                          |  |   |   |  |   |
|--------------------------|--|---|---|--|---|
| 47                       | Прохождение дистанции 2 км на время  | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок.   | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.   | Проходят дистанцию 2 км на время.   |
| 48                       | Прохождение дистанции 2 км на время  | 1 |   |  |   |
| Спортивные игры- 8 часов |  |   |   |  |   |
| 49                       | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.<br>Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.<br>Удар толчком справа, слева | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности ударов                                    |
| 50                       | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча  | 1 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.<br>Одиночная игра   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности подач.<br>Играют в одиночную учебную игру |
| 51                       | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.<br>Упрощенные правила игры   | 1 | Выполнение отбивания мяча ракеткой.<br>Одиночная игра   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют   |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    |   |   |  | отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру   | отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру   |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис                                       | 1 | Учебная игра в настольный теннис   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи.<br>Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники в парной игре. |
| 53 | Верхняя прямая подача   | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами.<br>Выполнение верхней прямой подачи                | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют нижнюю подачу  | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют верхнюю прямую подачу  |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.<br>Блокирование нападающих ударов | 1 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование                               | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя  | После показа учителя выполняют нападающий удар.<br>Выполняют блокирование нападающих ударов  |
| 55 | Передача мяча в зонах   | 1 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.<br>Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).<br>Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).<br>Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах                                    |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол                | 1 | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры       | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя   | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |

| Легкая атлетика – 12 часов |   |   |   |  |  |
|----------------------------|---|---|---|--|--|
| 57                         | Бег на 60 м                                       | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге                                 | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)     | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)                          |
| 58                         | Бег на средние дистанции (800 м)                  | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений          | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений                                |
| 59                         | Специальные упражнения в длину                    | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                   | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |
| 60                         | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    |  |   |  | Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза  |   |
| 61 | Эстафетный бег (4 * 100 м)   | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)                                     |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега                | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                       | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз                                    | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   |
| 64 | Прыжок в длину с места   | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.   | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.   | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.   |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   | Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь  | Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз  | Выполняют прыжок в длину с места   |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 1 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 66 | Метание набивного мяча (3 кг) 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 | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.   |
| 68 | Медленный бег 10-12 мин | 1 | Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин |