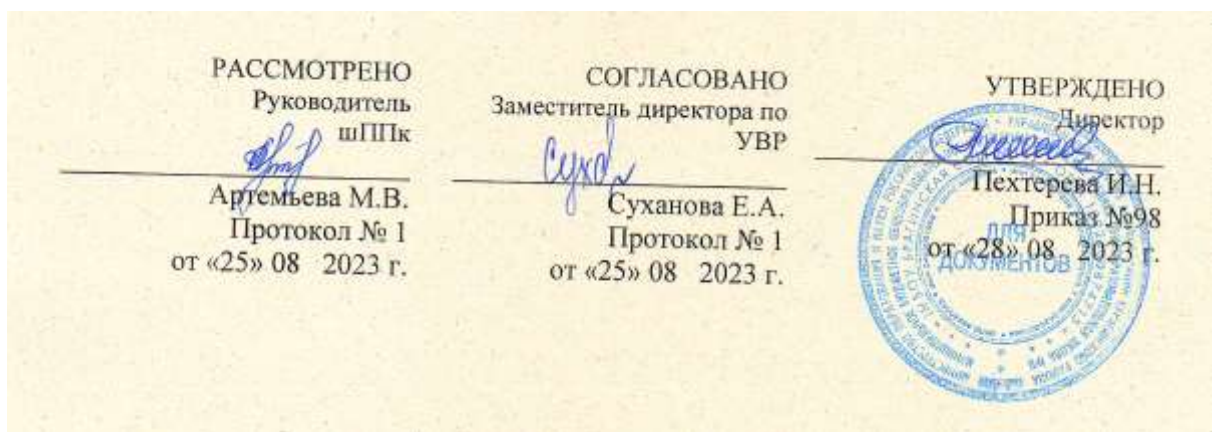


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Курагинского района

МБОУ Брагинская СОШ № 11



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

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 9 класса)

с. Брагино
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.СОДЕРЖАНИЕ	ОБУЧЕНИЯ
.....	4
III.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

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	
	Итого:	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./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики	Девочки				
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	

							»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	
	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	

*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	Д о с т а т о ч н ы й у р о в е н ь
				Минимальный уровень	
Легкая атлетика– 8 часов					

1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	<p>Беседа о правилах техник и безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Прохождение отрезков с максимальной скоростью.</p> <p>Выполнение бега с различного старта</p>	<p>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м.</p> <p>Выполняют бег а различного старта на 60 м</p>	<p>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а</p>
---	--	---	---	--	--

			на 60 м Выполнение прыжка в длину		различного старта на 100 м
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий

					ствий
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	<p>Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений</p> <p>Эстафетный бег 4*100 м</p>	<p>Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.</p> <p>Пробегают эстафету 4*60 м</p>	<p>Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения</p> <p>Пробегают эстафету 4*100 м</p>

4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	<p>Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.</p> <p>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.</p> <p>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра)</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p> <p>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.</p> <p>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние</p>
---	--	---	---	--	--

					80-100 см, длина 4 метра)
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений</p> <p>Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.</p> <p>Выполнение толкания набивного мяча</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.</p> <p>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.</p> <p>Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p> <p>Выполняют прыжки и в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.</p> <p>Толкают набивной мяч весом</p>

			весом 3-4кг		4 кг со скачка в сектор
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед	Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки и через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из

			, назад с проме жуточ ным подско ком до 15-20 секунд . Выпол нение метани я различ ных предме тов из мягких матери алов весом 100- 150 г в цель		мягких матери алов весом 100- 150 г в цель
7	Бег на 60 м	1	Выпол нение повтор ного бега из исходн	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

			<p>ого положения высоко го старта.</p> <p>Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность</p>		<p>урок.</p> <p>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность</p>
8	Бег на средние дистанции(500 м)	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м.</p> <p>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p>

			<p>нений.</p> <p>Выполнение бега на средней дистанции</p> <p>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений</p>		<p>Бегут кросс на дистанцию 500 м.</p> <p>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений</p>
Спортивные игры – 10 часов					

10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполнение упражнений с набивными мячами и: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в		Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами

			<p>кольцо</p> <p>·</p> <p>Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом</p>		<p>мячам и. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах</p>
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	<p>Выполнение упражнений с набивными мячами и: броски</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на</p>

			<p>мяча с близко го расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо .</p> <p>Выполнение передвижений с мячом, демонс</p>	<p>направлений (без обводки)</p>	<p>пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направ</p>
--	--	--	---	----------------------------------	--

			трирование техник и ведения мяча		лений
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, демонс	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

			трирование элементов техники и баскетбола		в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками и 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 броско	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

			в по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрация элементов техники и баскетбола		Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками и 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	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
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1			

			<p>движе нии. Выпол нение броско в по корзин е двумя руками от груди, демонс триров ание эlemen тов техник и баскет бола. Выпол нение броско в мяча в корзин у с различ ных полож ений</p>		<p>общер азвива ющих упраж нений. Перед ают мяч двумя и одной рукой в тройка х в движе нии. Выпол няют штраф ные броски . Игроа т в учебну ю игру.</p>
--	--	--	--	--	--

17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному	Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту
			Выполняют комплекс общеразвивающих		Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебно

			<p>упражнений. Освоение понятия зональная защита.</p> <p>Демонстрирование элементов техники и баскетбола.</p> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>		<p>й игры.</p> <p>Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)</p>
--	--	--	--	--	--

Гимнастика - 14 часов

19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	В ы п о л н я ю т у п р а ж н е н и я н а г и м н а с т и ч е с к о й с т е
----	-------------------------------------	---	--	--

				н к е п о и н с т р у к ц и и п о п о к а з у у ч и т е л я
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	С о в м е щ а ю

				Т Д В И Ж е н и я П ал к и с д в и ж е н и я м и ту л ов и щ а, н ог
--	--	--	--	---

				· В Ы П О Л Н Я Ю Т 4- Б У П Р А Ж Н Е Н И Й С Г И М Н А С Т И Ч Е С К О Й П
--	--	--	--	---

				ал ко й. В ы п о л н я ю т ку в ы р о к в п ер ёд (п о со ст оя н и ю зд о
--	--	--	--	---

				р о в ья , п о во з м о ж н ос ти)
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте	В ы п о л н я ю т х о д ь бу в к о л о н

				н е п о о д н о м у. в ы п о л н я ю т к о м п л е к с о б щ е р а з в и ва
--	--	--	--	---

				ю щ и х у п ра ж н е н и й. С о х ра н я ю т п ра в и ль н ое п о ло ж
--	--	--	--	---

				е н и е те ла п о и н ст р у к ц и и п о п о к аз у у ч ит ел я. В ы п
--	--	--	--	---

				О Л Н Я Ю Т КУ В Ы Р О К Н АЗ АД (П О СО СТ ОЯ Н И Ю ЗД О Р ОВ ЬЯ , П О ВО
--	--	--	--	---

				з м о ж н о с т и)
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны	В ы п о л н я ю т д ы х а т е л ь н ы е у п р а ж н е н

				и я: п о л н о е у г л у б л е н н о е д ы х а н и е с р а з л и ч н ы м и д в и
--	--	--	--	---

				ж е н и я м и р у к, д о з и р о в а н н о е д ы х а н и е в х о д ь б е с д в
--	--	--	--	--

				и ж е н и я м и р у к в ра зл и ч н ы х на п ра вл е н и ях п о и н ст
--	--	--	--	---

				р у к ц и и п о п о к а з у у ч и т е л я. В ы п о л н я ю т « п о л у
--	--	--	--	--

				Ш П аг аг »
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	<p>Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.</p> <p>Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине</p>	В Ы П О Л Н Я Ю Т ХО ДЬ БУ В КО Л О Н Н Е П О О Д Н О М У.

				В ы п о л н я ю т к о м п л е к с о б щ е р а з в и в а ю щ и х у п р а ж н е
--	--	--	--	---

				н и й. р а ц и о н ал ь н о м е н я ю т на п ря ж е н и е/ ра сс ла б ле
--	--	--	--	---

				Н И Е М Ы Ш Ц М Е Н Ь Ш ЕЕ КО Л И ЧЕ СТ ВО РА З. В Ы П О Л Н Я Ю Т М ОС
--	--	--	--	--

				Т ИЗ П О ЛО Ж Е Н И Я ЛЁ Ж А Н А С П И Н Е (П О ВО З М О Ж Н ОС ТИ)
--	--	--	--	--

24	<p>Переноска груза и передача предметов.</p> <p>Стойка на лопатках.</p>	1	<p>Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.</p> <p>Выполнение стойки на лопатках</p>	<p>В Ы П О Л Н Я Ю Т П Е Р Е Д А Ч У Н А Б И В Н О Г О М Я Ч А (3 КГ) В К О Л О Н</p>
----	---	---	--	---

				н е с п ра ва /с ле ва , п ер ед ач а н ес ко ль к и х п ре д м ет ов в кр уг у.
--	--	--	--	---

				В Ы П О Л Н Я Ю Т С Т О Й КУ Н А Л О ПА Т К А Х П Е Р Е К А Т О М Н А З А Д И З У П
--	--	--	--	---

				о ра п р и се в
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	В ы п о л н я ю т у п ра ж н е н и я н а ра в н ов ес

				и е. В Ы П О Л Н я Ю Т Э Л е М е Н Т Ы а к р о ба ти к и П О во з м о ж н
--	--	--	--	---

				ОС ТИ , СО СТ ОЯ Н И Ю ЗД О Р ОВ ЬЯ
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	<p>Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.</p> <p>Выполнение акробатической комбинации</p>	В Ы П О Л Н Я Ю Т ХО ДЬ БУ В КО Л О Н Н

				е п о о д н о м у. В ы п о л н я ю т к о м п л е к с о б щ е р а з в и в а ю
--	--	--	--	---

				Щ и х у п ра ж н е н и й. В ы п о л н я ю т у п ра ж н е н и я с о
--	--	--	--	---

				б р у че м и ак р о ба ти че ск у ю ко м б и н а ц и ю п о во з м о ж н
--	--	--	--	--

				ОС ТИ И СО СТ ОЯ Н И Ю ЗД О Р ОВ ЬЯ
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	<p>Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.</p> <p>Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок</p>	В Ы П О Л Н Я Ю Т М ОС Т, КО М П ЛЕ КС У

				п ра ж н е н и й со ск ак ал ко й с п о м о щ ь ю пе да го га · В ы п о л
--	--	--	--	--

				Н я ю т н ас ко к в у п о р, ст оя н а ко ле н ях , п ер ех о д в у п о р
--	--	--	--	--

				п р и се в, со ск о к
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	В ы п о л н я ю т п е р е н ос ку , п е р ед ач у м яч

				а с и дя , ле ж а в ра зл и ч н ы х на п ра вл е н и ях (ве со м 1- 2 кг).
--	--	--	--	---

				В Ы П О Л Н Я Ю Т П Р Ы Ж О К В У П О Р, С Т О Я Н А К О Л Е Н ЯХ
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при	В Ы П О

			движении по бревну	Л Н Я Ю Т П О В О Р О Т Ы С РА З Л И Ч Н Ы М И Д В И Ж Е Н И Я М И Р У
--	--	--	--------------------	--

				К, С Х Л О П ка М И П О Д Н ОГ О Й, П ОВ О Р ОТ Ы Н а Н ОС ка Х, КО М П ле
--	--	--	--	---

				кс у п ра ж н е н и й с со п р от и вл е н и е м м е н ь ш ее ко л и че
--	--	--	--	--

				ст во ра з
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	В ы п о л н я ю т у п ра ж н е н и я н а ра в н ов ес и е с

				п о м о щ ь ю пе да го га
31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно	П ре о д о ле ва ю т п ре п ят ст в и я с п ер ел

				ез а н и е м че ре з н и х, п о д ле за н и е м п о д н и м и (2- 3 п
--	--	--	--	---

				ре п я т ст в и й) с п о м о щ ь ю пе да го га
32	Лазанье различными способами	1	Выполнение лазания различными способами	В ы п о л н я ю т х о д ь бу в

				КО Л О Н Н Е П О О Д Н О М У. В Ы П О Л Н Я Ю Т КО М П ЛЕ КС О Б Щ ЕР
--	--	--	--	--

				аз в и ва ю щ и х у п ра ж н е н и й. В ы п о л н я ю т ла за н и е ра
--	--	--	--	---

				З Л И Ч Н Ы М И С П О С О Б А М И П О В О З М О Ж Н О С Т И
Лыжная подготовка – 16 часов				
33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и	С л у ш а

			<p>приемов.</p> <p>Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом</p>	<p>ю т и н ст р ук та ж, от ве ча ю т на во п р ос ы уч ит ел я с о п о р о</p>
--	--	--	--	---

				й н а в из уа ль н ы й п ла н. В ы п о л н я ю т ст р ое в ы е де й ст в
--	--	--	--	---

				и я с л ы ж а м и. П ер ед в иг а ю тс я п о у че б н о м у кр уг у п о
--	--	--	--	--

				п ер е м е н н ы м дв у х ш а ж н ы м хо д о м. О св а и ва ю т те х н
--	--	--	--	---

				и ку п ер ед в и ж е н и я о д н ов ре м е н н ог о бе с ш а ж н ог о хо
--	--	--	--	---

				да
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	О б ос н ов ы ва ю т зн ач и м ос ть л ы ж н о й п о дг от ов к и ка к с
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1		

				п о с о б а ф о р м и р о в а н и я п р и к л а д н ы х у м е н и й и н
--	--	--	--	--

				ав ы ко в в тр уд ов о й де ят ель н ос ти че л ов ек а (п р и н ео бх о д и м
--	--	--	--	--

				О Т И , С П О М О Щ Ь Ю У Ч И Т Е Л Я, П О Н А В О Д Я Щ И М В О П Р О С А М) · О
--	--	--	--	--

				св а и ва ю т те х н и ку п ер ед в и ж е н и я п о п ер е м е н н ы м
--	--	--	--	---

				ДВ У Х Ш а Ж Н Ы М И О Д Н ОВ ре м е Н Н Ы М бе с Ш а Ж Н Ы М ХО Д О
--	--	--	--	---

				М
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу.	Передвигаются по кругу у 10-150 м (девочки и-1 раз, м
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	Выполнение подъема по склону изученными способами	

				ал бч и к и- 2 ра за). О св а и ва ю т из у че н н ы е с п ос о б ы п о д
--	--	--	--	---

				Ъ М А П О С К Л О Н У Н А Л Ы Ж АХ
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	П Е Р Е Д В И Г А Ю Т С Я Н А Л Ы Ж АХ Д

				О 1 к м(де во ч к и) , д о 1, 5 к м (м ал ьч и к и)
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1	Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км	В ы п о л н я ю т п

				ОВ О Р ОГ Н А М Е С Т Е М А Х О М Н А З А Д К Н А Р У Ж И Н А Л Ы Ж А Х . П Е Р Е Д
--	--	--	--	---

				В ИГ а ю ТС я н а л ы ж ах п о п ер е м е н н ы м ДВ у х ш а ж н ы м
--	--	--	--	---

				х о д о м м е н ь ш е е р а с с т о я н и е
40	Прохождение отрезков до 100 м	1	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах	П р о х о д я т н а с к о р о с т ь о т р е

				30 к н а вр е м я д о 1 0 0 м 2- 3 ра за . О св а и ва ю т из у че н н ы
--	--	--	--	--

				е с п о с о б ы п о д ъ е м а п о с к л о н у н а л ы ж ах
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.	В ы п о л н
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с	1	Преодоление бугров и впадин на	н

	соблюдением техники безопасности		ЛЫЖАХ	я ю т п о д ъе м ст у п а ю щ и м ш аг о м, «ё ло чк о й », с п ус к с в
--	----------------------------------	--	-------	---

				В Ы СО КО Й СТ О Й КЕ . О СВ А И ВА Ю Т ТЕ Х Н И КУ П РЕ О Д О ЛЕ Н И Я БУ
--	--	--	--	---

				г р о в и в п а д и н н а л ь ж а х (п о в о з м о ж н о с т и)
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу.	П е р е д в и г а
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение поворота на лыжах.	

				ю тс я п о кр уг у 1 0 0- 1 5 0 м (д ев о ч к и- 1 ра з, м ал ьч и к и- 2 ра
--	--	--	--	---

				за) В Ы П О Л Н Я Ю Т П О В О Р О Т Ы П Е Р Е С Т У П А Н И Е М Н А М Е С
--	--	--	--	--

				те
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	П р о х о д я т н а л ы ж ах д и ст а н ц и ю 1- 3 к м п о ср ед н е п
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1		

				ер ес еч е н н о й м ес тн ос ти
47	Прохождение дистанции 2 км на время	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	П р о х о д я т д и с т а н ц и ю б е з у ч е т а
48	Прохождение дистанции 2 км на время	1		

				в р е м е н и 1- 2 к м.
Спортивные игры- 8 часов				
49	<p>Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.</p> <p>Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.</p> <p>Удар толчком справа, слева</p>	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	В ы п о л н я ю т х о д ь бу в ко л о н н е

				П О Д Н О М У. В Ы П О Л Н Я Ю Т К О М П Л Е К С О Б Щ Е Р А З В И В А Ю Щ
--	--	--	--	--

				и х у п ра ж н е н и й. Д и ф ф ер е н ц и р у ю т ра зн ов и д н ос ти
--	--	--	--	--

				уд ар ов с п о м о щ ь ю у ч ит ел я
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	В ы п о л н я ю т х о д ь бу в ко л о

				Н Н е п о о д н о м у. В ы п о л н я ю т ко м п ле кс о б щ ер аз в и
--	--	--	--	--

				ва ю щ и х у п ра ж н е н и й. В ы п о л н я ю т х о д ь б у в к о л о н н
--	--	--	--	---

				е п о о д н о м у. В ы п о л н я ю т к о м п л е к с о б щ е р а з в и в а ю
--	--	--	--	---

				щ и х у п ра ж н е н и й. В ы п о л н я ю т п о да ч у и п р и е м
--	--	--	--	---

				те н н и с н ог о м яч а. И гр а ю т в о д и н о ч н у ю уче б н у ю
--	--	--	--	--

				иг р у
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	В ы п о л н я ю т х о д ь б у в к о л о н н е п о о д н о м у. В ы

				П О Л Н Я Ю Т КО М П ЛЕ КС О Б Щ ЕР АЗ В И ВА Ю Щ И Х У П РА Ж Н Е Н И
--	--	--	--	---

				Й. О св а и ва ю т от б и ва н и е м яч а. И гр а ю т в о д и н о ч н у
--	--	--	--	--

				ю у че б н у ю иг р у
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	В ы п о л н я ю т х о д ь б у в к о л о н н е п

				О О Д Н О М У. В Ы П О Л Н Я Ю Т КО М П ЛЕ КС О Б Щ ЕР АЗ В И ВА Ю Щ И
--	--	--	--	---

				х у п р а ж н е н и й. Д е м о н ст р и р у ю т э л е м е н т ы т е х н и
--	--	--	--	--

				к и п р и е м а м яч а п ос ле п о да ч и. И гр а ю т в о д и н о ч н
--	--	--	--	--

				у ю уче б н ую иг р у
53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	В ы п о л н я ю т у п ра ж н е н и я с н аб

				И В Н Ы М И М яч а м и. В Ы П О Л Н я ю т н и ж н ю ю П О да ч у
--	--	--	--	--

54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	П о с л е п о к а з а у ч и т е л я в ы п о л н я ю т н а п а д а ю щ и й у д а р ,
----	--	---	--	--

				б л о к и р у ю т м яч с п о м о щ ь ю у ч и т ел я
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	П р ы га ю т вв

				ер х с м ес та и с ш аг а, у се тк и (2 -3 се р и и п о 3- 5 ра з) . П ер ед а
--	--	--	--	--

				Ю Т М яч в 6, 3, 4; 5, 3, 4 зо н ах
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	В ы п о л н я ю т п е р е х о д п о п л

				о щ ад ке , иг ра ю т в у че б н ую иг р у с п о м о щ ь ю уч ит ел я
--	--	--	--	--

Легкая атлетика – 12 часов				
57	Бег на 60 м	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега с различного старта на 60 м.</p> <p>Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге</p>	В ы п о л н я ю т с п е ц и ал ь н ы е бе го в ы е у п ра ж н

				е н и я. В Ы П О Л Н я Ю Т бе г с ра зл и ч н ог о ст ар та н а б о м. В
--	--	--	--	---

				Ы П О Л Н я Ю Т П Р Ы Ж К И Н а О Д Н О Й Н ОГ е, СО СК АК АЛ КО Й Н а
--	--	--	--	---

				м ес те (5 - 1 0 се к.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средней дистанции</p> <p>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений</p>	В ы п о л н я ю т с п е ц и ал ь н ы е бе го

				В ы е у п ра ж н е н и я. Б ег ут к р ос с н а д и ст а н ц и ю 6 0 0
--	--	--	--	--

				М. М ет а ю т н ес ко ль ко м яч е й в ра зл и ч н ы е ц ел и из ра зл и ч
--	--	--	--	--

				Н Ы Х И С Х О Д Н Ы Х П О Л О Ж Е Н И Й
59	Специальные упражнения в длину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	В Ы П О Л Н Я Ю Т С П Е Ц И

				ал ь н ы е у п ра ж н е н и я н а п р ы ж к и в в ы со ту м е н ь ш
--	--	--	--	--

				ее ко л и че ст во ра з. В ы п о л н я ю т п р ы ж о к в ы со ту с ра зб
--	--	--	--	--

				ег а с п ос о б о м « п ер е ш аг и ва н и е»
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	В ы п о л н я ю т х о д ь

				бу в ко л о н н е п о о д н о м у. в ы п о л н я ю т ко м п л е кс о б
--	--	--	--	--

				щ ер аз в и ва ю щ и х у п ра ж н е н и й. В ы п о л н я ю т п р ы ж
--	--	--	--	---

				К И В Д Л И Н У С Н ЕБ О ЛЬ Ш ОГ О РА ЗБ ЕГ А М Е Н Ь Ш ЕЕ КО Л И ЧЕ СТ ВО
--	--	--	--	---

				ра з. В ы п о л н я ю т бе г н а ск о р ос ть б о м с н из ко го ст ар та 2
--	--	--	--	--

				ра за
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.</p> <p>Выполнение эстафетного бега</p>	В Ы П О Л Н Я Ю Т ХО ДЬ БУ В КО Л О Н Н Е П О О Д Н О М У. В Ы П

				о л н я ю т ко м п ле кс о б щ ер аз в и ва ю щ и х у п ра ж н е н и й.
--	--	--	--	--

				В ы п о л н я ю т с п е ц и а л ь н ы е б е г о в ы е у п р а ж н е н и
--	--	--	--	--

				я. В Ы П О Л Н Я Ю Т Э С Т А Ф Е Т Н Ы Й Б Е Г С Э Т А П А М И Д О 8 0 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	В Ы П О Л Н Я Ю Т ХО ДЬ БУ В КО Л О Н Н Е П О О Д Н О М У. В Ы П О Л
----	--	---	---	---

				Н я ю т ко м п ле кс о б щ ер аз в и ва ю щ и х у п ра ж н е н и й. В ы
--	--	--	--	--

				П О Л Н Я Ю Т М Е Т А Н И Е М А Л О Г О М Я Ч А Н А Д А Л Ь Н О С Т Ь С М Е С Т А (к
--	--	--	--	---

				о р и д о р 1 0 м) · Б ег ут к р ос с н а д и ст а н ц и и 2 к м
--	--	--	--	---

63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	<p>Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.</p> <p>Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	<p>В ы п о л н я ю т с п е ц и ал ь н ы е п р ы ж ко в ы е у п ра ж н</p>
----	--	---	--	---

				е н и я н а п р ы ж к и в в ы с о т у · в ы п о л н я ю т п р ы ж о
--	--	--	--	--

				К В В Ы СО ТУ С РА ЗБ ЕГ А С П ОС О Б О М « П ЕР Е Ш АГ И ВА НИ Е» М Е Н
--	--	--	--	--

				Ь Ш ее ко л и че ст во ра з
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	В ы п о л н я ю т с п е ц и ал ь н ы е п

				р ы ж ко в ы е у п ра ж н е н и я н а п р ы ж к и в д л и ну · В ы
--	--	--	--	---

				П О Л Н Я Ю Т П Р Ы Ж О К В Д Л И Н У С М Е С Т А М Е Н Ь Ш Е Е К О Л И
--	--	--	--	--

				че ст во ра з
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.	В Ы П О Л Н Я Ю Т Х О Д Ь Б У В К О Л О Н Н Е П О О Д Н О М
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		Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	

				У. В Ы П О Л Н Я Ю Т КО М П ЛЕ КС О Б Щ ЕР АЗ В И ВА Ю Щ И Х У П РА Ж Н
--	--	--	--	--

				е н и й. В ы п о л н я ю т бе г н а 1 0 0 м- 1 ра з. Б р о са ю т н аб
--	--	--	--	---

				И В Н О Й М яч из ра зл и ч н ы х ис хо д н ы х п о ло ж е н и й (в ес о
--	--	--	--	---

				М 1- 2 кг). В Ы П О Л Н Я Ю Т П Р Ы Ж О К В Д Л И Н У (с ра зб ег а со
--	--	--	--	--

				ГН УВ Н ОГ И)
--	--	--	--	---------------------------

67	Медленный бег 10-12 мин	1	<p>Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.</p> <p>Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши).</p>
68	Медленный бег 10-12 мин	1	<p>Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.</p> <p>Медленный бег 10-12 мин</p>	<p>Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин</p>