

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление
образования Ирбитского муниципального образования
МОУ "Бердюгинская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО
директором
МОУ «Бердюгинская СОШ»
О.Ю. Жижинной
Приказ от 30.08.2024 № 47-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5 - 9 классов

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (II) и I—IV классов. Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей

обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Описание места учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

В МОУ «Бердюгинская СОШ» на физическую культуру отводится 2 часа в неделю в каждом классе.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи; расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, скакалками, гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений, упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат";

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка (теоретические сведения). Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Конькобежная подготовка (теоретические сведения). Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудоу подготовку. Правила заливки льда, основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудоу подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудоу деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.

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

Предметные.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения (IX класс).

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, 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;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях,

Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Раздел, тема | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
|----------------------------|--|-----------------|---|
| Легкая атлетика- 9ч | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. ИОТ №1. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 - 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | |
| 3 | Челночный бег. | 1 | |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 5 | Прыжок в длину с места. | 1 | |
| 6 | Бег на средние дистанции. | 1 | |
| 7 | Входная работа. | 1 | |
| 8 | Спринтерский бег. | 1 | |
| 9 | Метание малого мяча. | 1 | |
| Баскетбол- 8ч | | | |
| 10 | ИОТ №3. Броски и ловля мяча в парах. | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 11 | Броски мяча в парах на точность. | 1 | о бщеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой. |
| 12 | Броски и ловля мяча в парах и у стены. | 1 | |
| 13 | Подвижная игра «осада города». | 1 | |
| 14 | Броски и ловля мяча. | 1 | |
| 15 | ОРУ с мячом, передачи мяча. Ведение мяча на месте. | 1 | |
| 16 | Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 | |
| 17 | Ведение мяча с передачами. Ведение мяча «маятник». | 1 | |
| Гимнастика с элементами акробатики - 10 ч | | | |
| 18 | ИОТ № 4. Строевые упражнения. | 1 | Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение — «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» — совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным |
| 19 | Строевые упражнения. Кувырок вперед. | 1 | |
| 20 | ОРУ кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 | |
| 21 | Кувырок назад, стойки на голове и руках. | 1 | |
| 22 | ОРУ с гимнастическими палками. Висы. | 1 | |
| 23 | Лазанье по гимнастической стенке, висы. | 1 | |
| 24 | Лазанье по канату в 2-а приема. | 1 | |
| 25 | Упражнение на гимнастическом бревне. | 1 | |
| 26 | Развитие физических качеств. Знакомство с гимнастическим козлом. | 1 | |
| 27 | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. Полоса препятствий. | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|--|
| | | | способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове. |
| Лыжная подготовка - 10 ч | | | |
| 28 | ИОТ №5. Знакомство с историей лыжного спорта. | 1 | Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах. |
| 29 | Виды лыжных ходов. | 1 | |
| 30 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 | |
| 31 | Прохождение дистанции до 2км. | 1 | |
| 32 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 1 | |
| 33 | Одновременно двухшажный ход на лыжах. | 1 | |
| 34 | Подъём «ёлочкой» , «полуёлочкой», и спуск в основной стойке лыжника. | 1 | |
| 35 | Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». | 1 | |
| 36 | Подвижная игра на лыжах «подними предмет». Прохождение дистанции 1км. | 1 | |
| 37 | Прохождение дистанции 1 км (дев.) 1,5км (мал.). | 1 | |
| Волейбол- 8ч | | | |
| 38 | ИОТ № 3. Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой. |
| 39 | Подвижная игра «пионербол». | 1 | |
| 40 | ОРУ с мячом. Стойки, передвижения волейболиста. | 1 | |
| 41 | Правила игры волейбол. | 1 | |
| 42 | Прием мяча двумя руками сверху. | 1 | |
| 43 | Прием мяча двумя руками сверху в парах. | 1 | |
| 44 | Подвижная игра «пионербол». | 1 | |
| 45 | Правила игры в волейбол. | 1 | |
| Настольный теннис- 3ч | | | |

| | | | |
|-----------------------------|--|---|--|
| 46 | Настольный теннис | 3 | Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. |
| Легкая атлетика- 12ч | | | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 - 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места |
| 47 | ИОТ №1. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | |
| 48 | Прыжки в высоту на результат. | 1 | |
| 49 | Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. | 2 | |
| 50 | Контрольное занятие. | 1 | |
| 51 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | |
| 52 | Эстафетный бег 4x100м. | 2 | |
| 53 | Подвижные игры. | 1 | |
| 54 | Бег на средние дистанции. | 2 | |
| 55 | Кроссовая подготовка, основы туристической подготовки. | 1 | |

| | | | |
|--|-------------------------------------|---|--|
| | | | правой и левой рукой. |
| Конькобежная подготовка (теория) - 1ч | | | |
| 56 | Конькобежная подготовка. | 1 | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. |
| Хоккей на полу- 5ч | | | |
| 57 | ИОТ №3. Стойки, перемещения игрока. | 1 | Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. |
| 58 | Передача, ведение шайбы. | 2 | |
| 59 | Игра в хоккей. | 2 | |
| Итого | | | 66 |

6 класс

| № п/п | Раздел, тема | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
|----------------------------|---|--------------|---|
| Легкая атлетика-13ч | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. ИОТ №1. Спринтерский бег. | 1 | Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием |
| 2 | Спринтерский бег. | 1 | |
| 3 | Эстафетный бег. | 2 | |
| 4 | Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. | 1 | |
| 5 | Бег на результат 60 м. | 1 | |
| 6 | Входная работа. | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на результат. | 1 | |
| 8 | Бег на средние дистанции. | 2 | |
| 9 | Бег на длинные дистанции. | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| 10 | Кроссовый бег. | 2 | <p>скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p> |
| Спортивные игры (волейбол)-16ч | | | |
| 11 | ИОТ №3. Стойки, перемещения. Прием и передача мяча. | 1 | Прием и передача мяча снизу и сверху. |
| 12 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. | 1 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. |
| 13 | Передача мяча через сетку с места и в прыжке. | 1 | Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. |
| 14 | Отбивание мяча одной рукой. | 1 | |
| 15 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | |
| 16 | Приём мяча, отражённого сеткой. | 2 | |
| 17 | Нижняя и верхняя прямая подача. | 1 | |
| 18 | Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. | 1 | |
| 19 | Прямой нападающий удар. Блокирование. | 2 | |
| 20 | Взаимодействие 3-х игроков. Учебная игра в волейбол. Иммунитет. | 1 | Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с |
| 21 | Технические приемы и тактические | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | действия в волейболе. | | мячами. |
| 22 | Учебная игра в волейбол по правилам. | 3 | |
| Гимнастика с элементами акробатики -15ч | | | |
| 23 | ИОТ № 4. Акробатика. Кувырки. Строевые упражнения. | 1 | Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; |
| 24 | Акробатика. Кувырки. Строевые упражнения. | 1 | |
| 25 | Акробатика. Стойки. | 1 | |
| 26 | Акробатика. Прыжки с поворотами. Строевые упражнения. | 1 | |
| 27 | Акробатика. Перевороты. | 1 | |
| 28 | Акробатическая комбинация. | 1 | |
| 29 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | |
| 30 | Ритмическая гимнастика. | 1 | |
| 31 | Упражнения на брусках, бревне, канате. | 2 | |
| 32 | Акробатическая комбинация на брусках, бревне. | 1 | |
| 33 | Упражнения на высокой перекладине. Лазание по канату. | 2 | |
| 34 | Акробатическая комбинация на высокой перекладине. | 1 | |
| 35 | Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. |
| Лыжная подготовка -15ч | | | |
| 36 | ИОТ № 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», торможение «плугом». | 3 | |
| 38 | Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 39 | Прохождение дистанции до 3км. | 1 | |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 41 | Лыжные гонки 1 км. | 1 | |
| 42 | Одновременный одношажный ход. Подъем «Ёлочкой». | 1 | |
| 43 | Подъем «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 2 | |
| 44 | Чередование одновременных попеременных ходов. | 2 | |
| 45 | Лыжные гонки 2 км. | 1 | |
| 46 | Прохождение дистанции 4 км. | 1 | |
| Спортивные игры (баскетбол)-16ч | | | |
| 47 | ИОТ № 3. Правила поведения и техники безопасности. Введение. | 1 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо |
| 48 | Передачи мяча на месте и в движении. | 2 | |
| 49 | Передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением. | 1 | |
| 50 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 51 | Ведение мяча на месте. Ведение с изменением направления, скорости движения. | 1 | |
| 52 | Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики), бросок двумя руками от головы (девочки). | 1 | |
| 53 | Броски мяча в кольцо. | 2 | |
| 54 | Ведение мяча. Броски мяча в | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | кольцо. | | снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. |
| 55 | Бросок мяча в кольцо с 2 шагов. | 2 | |
| 56 | Защитные действия. История самбо. | 1 | |
| 57 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | |
| 58 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | 1 | |
| 59 | Учебная игра в баскетбол по правилам. | 1 | |
| Конькобежная подготовка (теория) -2ч | | | |
| 60 | Конькобежная подготовка | 2 | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. |
| Легкая атлетика-13ч | | | |
| 61 | ИОТ №1. Ходьба. Ходьба в разном темпе. | 1 | Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и |
| 62 | Прыжки в высоту с разбега. | 2 | |
| 63 | Прыжки в высоту с разбега на результат. | 1 | |
| 64 | Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. | 1 | |
| 65 | Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на результат. | 1 | |
| 66 | Спринтерский бег. Барьерный бег. | 1 | |
| 67 | Бег на 60, 100 м. Барьерный бег. | 2 | |
| 68 | Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба. | 1 | |
| 69 | Бег на средние дистанции на результат. 2000 м. мал. 1000 м., дев. | 1 | |
| 70 | Бег на длинные дистанции. | 1 | |
| 71 | Итоговая контрольная работа. | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| | | | спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. |
| Настольный теннис - 3 ч. | | | |
| 72 | Настольный теннис | 3 | Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. |
| Хоккей на полу - 5ч | | | |
| 73 | ИОТ № 3. Стойки, перемещения игрока. | 1 | Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. |
| 74 | Передача, ведение шайбы. | 1 | |
| 75 | Способы владения клюшкой. | 1 | |
| 76 | Ведение шайбы. | 1 | |
| 77 | Игра в хоккей. | 1 | |
| Итого | | | 98 |

7 класс

| № п/п | Раздел, тема | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---------------------------|-----------------------------|--------------|--|
| Легкая атлетика-9ч | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. ИОТ №1. | 1 | Ходьба. Ходьба в |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Спринтерский бег. | | разном темпе; с |
| 2 | Спринтерский бег. | 1 | изменением |
| 3 | Спринтерский бег. Метание мяча. | 1 | направления; |
| 4 | Эстафетный бег. Метание мяча. | 1 | ускорением и |
| 5 | Эстафетный бег на результат. | 1 | замедлением; |
| 6 | Бег на средние дистанции. | 1 | преодолением |
| 7 | Бег на средние дистанции на результат. | 1 | препятствий и т. п. Бег. |
| 8 | Бег на средние дистанции. Бросок набивного мяча. | 1 | Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с |
| 9 | Бег на длинные дистанции на результат. | 1 | варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. |
| Спортивные игры (баскетбол)- 9ч | | | |
| 10 | ИОТ № 3. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 | Стойка |
| 11 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 | баскетболиста. |
| 12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. | 1 | Передвижение в стойке |
| 13 | Ловля и передача мяча. Ведение | 1 | вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | мяча. Бросок мяча одной рукой. | | |
| 14 | Бросок мяча одной рукой. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. | 1 | мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. |
| 15 | Вырывание и выбивание. Перехват мяча. | 1 | |
| 16 | Бросок мяча в кольцо, вырывание и выбивание. Перехват мяча. | 1 | |
| 17 | Тактические действия в нападении и защите. | 1 | |
| 18 | Тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол. | 1 | |
| Гимнастика с элементами акробатики-10ч | | | |
| 19 | ИОТ № 4. Строевые упражнения. Акробатика. | 1 | Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными |
| 20 | Строевые упражнения. Акробатика. | 1 | |
| 21 | Строевые упражнения. Акробатика. | 1 | |
| 22 | Упражнения на низкой перекладине, висы. | 1 | |
| 23 | Упражнения на низкой перекладине, висы, ГТО. | 1 | |
| 24 | Упражнения на низкой перекладине, висы, подтягивания. | 1 | |
| 25 | Упражнения на гимнастическом бревне, параллельных брусьях. Лазание по канату. | 1 | |
| 26 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 2 | |
| 27 | Акробатика, полоса препятствий. | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| | | | мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. |
| Лыжная подготовка-10ч | | | |
| 28 | ИОТ № 5. Одновременный бесшажный ход. | 1 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов |
| 29 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | (попеременный |
| 30 | Одновременный двухшажный ход | 1 | двухшажный; |
| 31 | Прохождение дистанции до 3км. | 1 | одновременный |
| 32 | Попеременные ходы. | 1 | бесшажный; |
| 33 | Переход с хода на ход. Коньковый ход. | 1 | одновременный одношажный). |
| 34 | Коньковый ход. Лыжные гонки 1 км. | 1 | Совершенствование разных видов |
| 35 | Спуски и подъемы, торможения и повороты. | 1 | подъемов и спусков. Повороты. |
| 36 | Лыжные гонки 3км. | 1 | |
| 37 | Прохождение дистанции 4 км. Преодоление контр уклона. | 1 | |
| Спортивные игры (волейбол)-10ч | | | |
| 38 | ИОТ № 3. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. | 1 | Прием и передача мяча снизу и сверху. |
| 39 | Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. | 1 | Отбивание мяча снизу |
| 40 | Передача мяча двумя руками снизу в парах и над собой. | 1 | двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя |
| 41 | Нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча. | 1 | прямая передача в прыжке. Верхняя |
| 42 | Нижняя и верхняя прямая подача, | 1 | прямая |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | прием подачи. | | подача. Прыжки вверх |
| 43 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. |
| 44 | Прямой нападающий удар после навеса партнером. Игра в волейбол. | 1 | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, |
| 45 | Передачи в парах, прямой нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. |
| 46 | Нижняя, верхняя прямая подача. Игра в волейбол. | 1 | |
| 47 | Игра в волейбол. | 1 | |
| Конькобежная подготовка (теория)-1ч | | | |
| 48 | Конькобежная подготовка | 1 | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. |
| Легкая атлетика-11ч | | | |
| 49 | ИОТ №1. Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Ходьба. Ходьба в разном темпе; с |
| 50 | Прыжки в длину. | 1 | изменением |
| 51 | Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | направления; |
| 52 | Спринтерский бег. Метание мяча. | 2 | ускорением и замедлением; |
| 53 | Спринтерский бег, на результат. | 1 | преодолением |
| 54 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. | 1 | препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с |
| 55 | Бег на средние дистанции. Метание мяча на результат. | 1 | равномерной скоростью. Бег с |
| 56 | Бег на средние дистанции на результат. | 2 | варьированием скорости. |
| 57 | Итоговая контрольная работа. | 1 | Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|---|
| | | | <p>местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p> |
| Настольный теннис - 1 ч. | | | |
| 58 | Настольный теннис. | 1 | <p>Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p> |
| Хоккей на полу - 4ч | | | |
| 59 | ИОТ № 3. Правила безопасной игры в хоккей на полу. | 1 | |
| 60 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | <p>Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево,</p> |
| 61 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы | 1 | <p>вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p> |
| 62 | Игра в хоккей. | 1 | |
| Итого | | | 66 |

8 класс

| № п/п | Раздел, тема | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---------------------------------------|---|---------------------|---|
| Легкая атлетика-10ч | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. ИОТ №1. Спринтерский бег. | 1 | Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. |
| 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 2 | |
| 3 | Спринтерский бег. Метание мяча. | 1 | |
| 4 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. | 1 | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега. | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | |
| 9 | Бег на длинные дистанции на результат. | 1 | |
| Спортивные игры (баскетбол)-8ч | | | |
| 10 | ИОТ № 3. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, |
| 11 | Ловля и передача мяча. Ведение | 1 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | мяча «змейка». | | |
| 12 | Ловля и передача мяча. Игра в баскетбол. | 1 | вперед, назад. Остановка по свистку. |
| 13 | Бросок мяча одной рукой. Перехват мяча. | 1 | Передача мяча от груди с места и в движении |
| 14 | Вырывание и выбивание. Перехват мяча. | 1 | шагом. Ловля мяча двумя руками на месте |
| 15 | Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. | 1 | на уровне груди. Ведение мяча на месте и |
| 16 | Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча. | 1 | в движении. Бросок мяча двумя руками в |
| 17 | Ведение мяча. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. | 1 | кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. |
| Гимнастика с элементами акробатики -10ч | | | |
| 18 | ИОТ №4. Строевые упражнения. Акробатика. | 1 | |
| 19 | Строевые упражнения, акробатика. | 1 | Построения и |
| 20 | Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. | 1 | перестроения. Упражнения без |
| 21 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 | предметов (корректирующие и |
| 22 | Упражнения на низкой перекладине, комбинация. | 1 | общеразвивающие упражнения): |
| 23 | Комбинация на низкой перекладине. | 1 | упражнения на дыхание; для развития мышц |
| 24 | Упражнения на параллельных брусьях | 1 | кистей рук и пальцев; мышц шеи; |
| 25 | Лазание по канату. | 1 | расслабления мышц; |
| 26 | Опорный прыжок. | 1 | укрепления |
| 27 | Полоса препятствий. | 1 | голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| | | | мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. |
| Лыжная подготовка-10ч | | | |
| 28 | ИОТ №5. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. |
| 29 | Прохождение дистанции до 3км. | 1 | |
| 30 | Чередование одновременных, поперечных ходов. | 1 | |
| 31 | Прохождение дистанции до 4км. | 1 | |
| 32 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | |
| 33 | Лыжные гонки 3км. | 1 | |
| 34 | Коньковый ход. Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | |
| 35 | Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | |
| 36 | Коньковый ход. | 1 | |
| 37 | Чередование одновременных, поперечных ходов. | 1 | |
| Спортивные игры (волейбол)-10ч | | | |
| 38 | ИОТ №3. Передача мяча сверху над собой. | 1 | Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя |
| 39 | Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. | 1 | |
| 40 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | 1 | |
| 41 | Прямой нападающий удар после | 1 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | подброса мяча партнёром. | | прямая подача. Прыжки |
| 42 | Прямой нападающий удар после «навеса» мяча партнёром. | 1 | вверх с места и шага, прыжки у сетки. |
| 43 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра волейбол. | 1 | Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча |
| 44 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | после перемещения вперед, вправо, влево. |
| 45 | Нижняя, верхняя прямая подача. | 1 | Учебные игры на основе волейбола. |
| 46 | Приём мяча двумя руками снизу в парах. | 1 | |
| 47 | Игра в волейбол. | 1 | |
| Конькобежная подготовка (теория) -1ч | | | |
| 48 | Конькобежная подготовка | 1 | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. |
| Легкая атлетика-10ч | | | |
| 49 | ИОТ №1. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и |
| 50 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | |
| 51 | Спринтерский бег. | 1 | |
| 52 | Метание мяча. | 1 | |
| 53 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | |
| 54 | Бег на средние дистанции. | 1 | |
| 55 | Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции. | 1 | |
| 56 | Бег на средние дистанции. ОРУ. | 1 | |
| 57 | Бег на длинные дистанции. | 1 | |
| 58 | Подтягивание. | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|-----------|--|
| | | | спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. |
| Настольный теннис - 2 часа | | | |
| 59 | Настольный теннис | 2 | Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. |
| Хоккей на полу-5ч | | | |
| 60 | ИОТ № 3. Правила игры в хоккей на полу. | 1 | Правила безопасной игры в хоккей на полу. |
| 61 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. |
| 62 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. | 1 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. |
| 63 | Игра в хоккей на полу. | 2 | Учебные игры с учетом ранее изученных правил. |
| Итого | | 66 | |