

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Талицкая основная
общеобразовательная школа № 8"
МКОУ "Талицкая ООШ № 8"

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Сидорова М.П.

Приказ № 0108-16 н
от « 01 » 09 2023 г

**АДАптированная рабочая
ПРОГРАММА**

**по учебному предмету
«АДАпТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»
5-9 классов**

Разработана и реализуется в соответствии
с ФАООП обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

г. Талица, 2023

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» составляет 510 часов:

- в 5-9 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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;
- развитие 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 5-9 КЛАССЫ

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).

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).

1. 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 образовательной организации.

2. Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

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, 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; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

3. Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) 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;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

5. 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).

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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 снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

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 прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-9 КЛАССЫ

Личностные:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

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, лёжа, 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 подсчёта 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.

Предметные результаты по годам обучения.

5 класс

Минимальный уровень:

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

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

8 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

9 класс

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную 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 (5-9 классы)

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» 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.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

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 6 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:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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, развития физических качеств у обучающихся

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 60 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 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 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. 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.

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

5. 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 (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

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

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)*

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

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

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»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8

	(количество раз)						
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	20	
3	Легкая атлетика	32	
4	Лыжная подготовка	17	
5	Спортивные игры	33	
	Итого:	102	

6 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	19	
3	Легкая атлетика	27	
4	Лыжная подготовка	19	
5	Спортивные игры	37	
	Итого:	102	

7 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	20	
3	Легкая атлетика	31	
4	Лыжная подготовка	19	
5	Спортивные игры	32	
	Итого:	102	

8 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	20	
3	Легкая атлетика	33	
4	Лыжная подготовка	20	
5	Спортивные игры	29	
Итого:		102	

9 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	21	
3	Легкая атлетика	33	
4	Лыжная подготовка	19	
5	Спортивные игры	29	
Итого:		102	

V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика – 11 часов		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Медленный бег с равномерной скоростью	1
3.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1
4.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1
5.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1
6.	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1
7.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
8.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
9.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
10.	Техника бега с низкого старта	1
11.	Бег на средние дистанции (150 м)	1
Спортивные игры – 17 часов		
12.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1
13.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
14.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
15.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1

16.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
17.	Техника подачи мяча в пионерболе	1
18.	Техника подачи мяча в пионерболе	1
19.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1
20.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1
21.	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1
22.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
23.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
24.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
25.	Ведение мяча с обводкой препятствий	
26.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
27.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
28.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика - 20 часов		
29.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
31.	Значение утренней гимнастики	1
32.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
33.	Упражнения с сопротивлением	1
34.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
35.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
36.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
37.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
38.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
39.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
40.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
41.	Упражнения с гимнастическими палками	1
42.	Упражнения с гимнастическими палками	1
43.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
44.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
45.	Упражнения со скакалками	1
46.	Упражнения со скакалками	1
47.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
48.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
Лыжная подготовка – 17 часов		
49.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1
50.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1
51.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
52.	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
53.	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
54.	Одновременный бесшажный ход	1

55.	Одновременный бесшажный ход	1
56.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
57.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
58.	Поворот махом на месте	1
59.	Поворот махом на месте	1
60.	Одновременный двухшажный ход	1
61.	Одновременный двухшажный ход	1
62.	Повороты переступанием в движении	1
63.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
64.	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1
65.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
Спортивные игры - 16 часов		
66.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1
67.	Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1
68.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
69.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
70.	Нижняя прямая подача	1
71.	Нижняя прямая подача	1
72.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
73.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
74.	Настольный теннис. Правила соревнований.	1
75.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
76.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
77.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
78.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
79.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
80.	Учебная игра в настольный теннис	1
81.	Учебная игра в настольный теннис	
Легкая атлетика – 21 час		
82.	Бег на короткую дистанцию	1
83.	Бег на короткую дистанцию	1
84.	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1
85.	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1
86.	Прыжок в длину с полного разбега	1
87.	Прыжок в длину с полного разбега	1
88.	Прыжок в длину с полного разбега	1
89.	Прыжок в длину с полного разбега	1
90.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
91.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
92.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
93.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
94.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
95.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1

96.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1
97.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1
98.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1
99.	Эстафета 4*30 м	1
100.	Эстафета 4*30 м	1
101.	Кроссовый бег до 500 м	1
102.	Кроссовый бег до 500 м	1
	Итого:	102

6 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика – 13 часов		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
3.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
4.	Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1
5.	Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1
6.	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1
7.	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1
8.	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1
9.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
10.	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
11.	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
12.	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1
13.	Бег на средние дистанции (300 м)	1
Спортивные игры – 18 часов		
14.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1
15.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1
16.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
17.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
18.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
19.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
20.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.	1
21.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
22.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
23.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
24.	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1
25.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
26.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
27.	Нижняя прямая подача	1

28.	Нижняя прямая подача	1
29.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
30.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
31.	Учебная игра в волейбол	1
Гимнастика – 19 часов		
32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
33.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
34.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
35.	Упражнения на преодоление сопротивления	1
36.	Упражнения на преодоление сопротивления	1
37.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
38.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
39.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
40.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
41.	Упражнения с сопротивлением	1
42.	Упражнения с гимнастическими палками	1
43.	Упражнения с гимнастическими палками	1
44.	Опорный прыжок	1
45.	Опорный прыжок	1
46.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
47.	Упражнения со скакалками	1
48.	Упражнения с гантелями	1
49.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
50.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
Лыжная подготовка – 19 часов		
51.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1
52.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
53.	Одновременный двухшажный ход	1
54.	Одновременный двухшажный ход	1
55.	Поворот махом на месте	1
56.	Поворот махом на месте	1
57.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
58.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
59.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
60.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
61.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
62.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
63.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
64.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
65.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
66.	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг»	1
67.	Игры на лыжах : «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
68.	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1
69.	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1
Спортивные игры - 19 часов		
70.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.	1
71.	Настольный теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
72.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1

73.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
74.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
75.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
76.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
77.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
78.	Учебная игра в настольный теннис	1
79.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1
80.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
81.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
82.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
83.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
84.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1
85.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1
86.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
87.	Учебная игра в волейбол	1
88.	Учебная игра в волейбол	1
Легкая атлетика – 14 часов		
89.	Бег на скорость до 60 м	1
90.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
91.	Прыжок в длину с полного разбега	1
92.	Прыжок в длину с полного разбега	1
93.	Прыжок в длину с полного разбега	1
94.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
95.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
96.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
97.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
98.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
99.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
100.	Эстафета 4*60 м	1
101.	Кроссовый бег до 1000 м	1
102.	Кроссовый бег до 1000 м	1
Итого:		102

7 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика – 13 часов		
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	1
3.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
4.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
5.	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
6.	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
7.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
8.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
9.	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
10.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1

11.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
12.	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1
13.	Бег на средние дистанции (300 м)	1
Спортивные игры – 16 часов		
14.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
15.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
16.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
17.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
18.	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
19.	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
20.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.	1
21.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.	1
22.	Эстафета с элементами баскетбола	1
23.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
24.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
25.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1
26.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1
27.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
28.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
29.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Гимнастика - 20 часов		
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
32.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
33.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
34.	Упражнения на преодоление сопротивления	1
35.	Упражнения на преодоление сопротивления	1
36.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
37.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
38.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1
39.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1
40.	Упражнения с сопротивлением	1
41.	Упражнения с гимнастическими палками	1
42.	Опорный прыжок	1
43.	Опорный прыжок	1
44.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
45.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
46.	Упражнения со скакалками	1
47.	Упражнения с гантелями	1
48.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
49.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
Лыжная подготовка – 19 часов		
50.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
51.	Одновременный двухшажный ход	1
52.	Одновременный двухшажный ход	1
53.	Поворот махом на месте	1
54.	Поворот махом на месте	1

55.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
56.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
57.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
58.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
59.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
60.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
61.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
62.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
63.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
64.	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг»	1
65.	Игры на лыжах : «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
66.	Игры на лыжах	1
67.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
68.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
Спортивные игры - 16 часов		
69.	Настольный теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
70.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
71.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
72.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
73.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
74.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
75.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
76.	Учебная игра в настольный теннис	1
77.	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
78.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
79.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
80.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
81.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
82.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
83.	Учебная игра в волейбол	1
84.	Учебная игра в волейбол	1
Легкая атлетика – 18 часов		
85.	Бег на короткую дистанцию	1
86.	Бег на короткую дистанцию	1
87.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
88.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
89.	Прыжок в длину с полного разбега	1
90.	Прыжок в длину с полного разбега	1
91.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
92.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
93.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
94.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
95.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
96.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
97.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
98.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
99.	Эстафета 4*60 м	1
100.	Эстафета 4*60 м	1
101.	Кроссовый бег до 2000 м	1

102.	Кроссовый бег до 2000 м	1
	Итого:	102

8 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика – 13 часов		
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
3.	Медленный бег с преодолением препятствий	1
4.	Медленный бег с преодолением препятствий	1
5.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1
6.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1
7.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
8.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
9.	Равномерный бег 500 м	1
10.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
11.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
12.	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1
13.	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1
Спортивные игры – 15 часов		
14.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.	1
15.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1
16.	Ведение мяча с изменением направления	1
17.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
18.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
19.	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1
20.	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1
21.	Штрафной бросок	1
22.	Штрафной бросок	1
23.	Вырывание и выбивание мяча	1
24.	Вырывание и выбивание мяча	1
25.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1
26.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1
27.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
28.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Гимнастика - 20 часов		
29.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1
31.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1
32.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1
33.	Упражнения на равновесие	1
34.	Упражнения на преодоление сопротивления	1
35.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
36.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
37.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
38.	Упражнения с сопротивлением	1
39.	Упражнения с гимнастическими палками	1
40.	Опорный прыжок	1

41.	Опорный прыжок	1
42.	Опорный прыжок	1
43.	Упражнения для формирования правильной осанки	1
44.	Упражнения со скакалками	1
45.	Упражнения со скакалками	1
46.	Упражнения с гантелями	1
47.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
48.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
Лыжная подготовка – 20 часов		
49.	Одновременный одношажный ход	1
50.	Одновременный одношажный ход	1
51.	Коньковый ход	1
52.	Коньковый ход	1
53.	Коньковый ход	1
54.	Торможение и поворот «плугом»	1
55.	Торможение и поворот «плугом»	1
56.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
57.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
58.	Игра «Гонка на выбывание»	1
59.	Игра «Гонка на выбывание»	1
60.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
61.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
62.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
63.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
64.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
65.	Игры на лыжах : «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
66.	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг»	1
67.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
68.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
Спортивные игры - 14 часов		
69.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1
70.	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
71.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
72.	Нижняя прямая подача	1
73.	Нижняя прямая подача	1
74.	Верхняя прямая подача	1
75.	Верхняя прямая подача	1
76.	Прием мяча снизу в две руки	1
77.	Прием мяча снизу в две руки	1
78.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1
79.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1
80.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
81.	Учебная игра в волейбол	1
82.	Учебная игра в волейбол	1
Легкая атлетика – 20 часов		
83.	Бег на короткую дистанцию	1
84.	Бег на короткую дистанцию	1
85.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1

86.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
87.	Прыжок в длину с полного разбега	1
88.	Прыжок в длину с полного разбега	1
89.	Прыжок в длину с полного разбега	1
90.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
91.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
92.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
93.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
94.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
95.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
96.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
97.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
98.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
99.	Эстафета 4*60 м	1
100.	Эстафета 4*60 м	1
101.	Кроссовый бег до 2000 м	1
102.	Кроссовый бег до 2000 м	1
	Итого:	102

9 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика–13 часов		
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1
3.	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1
4.	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1
6.	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1
7.	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1
8.	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1
9.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1
10.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1
11.	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1
12.	Бег на 60 м	1
13.	Бег на средние дистанции(500 м)	1
Спортивные игры –16 часов		
14.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча в парах	1
15.	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
16.	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
17.	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1
18.	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1
19.	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1
20.	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1
21.	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1
22.	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1
23.	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1
24.	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1

25.	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1
26.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
27.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
28.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
29.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика - 21 часов		
30.	Упражнения на гимнастической стенке	1
31.	Упражнения на гимнастической стенке	1
32.	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1
33.	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1
34.	Кувырок вперед и назад	1
35.	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1
36.	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1
37.	Мост из положения лежа на спине.	1
38.	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1
39.	Стойка на лопатках.	1
40.	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1
41.	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1
42.	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1
43.	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1
44.	Опорный прыжок	1
45.	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1
46.	Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1
47.	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1
48.	Преодоление полосы препятствий	1
49.	Преодоление полосы препятствий	1
50.	Лазанье различными способами	1
Лыжная подготовка – 19 часов		
51.	Одновременный бесшажный ход	1
52.	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
53.	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
54.	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
55.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
56.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
57.	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1
58.	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1
59.	Поворот на месте махом назад к наружи	1
60.	Поворот на месте махом назад к наружи	1
61.	Прохождение отрезков до 100 м	1
62.	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
63.	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
64.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
65.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
66.	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1
67.	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1
68.	Прохождение дистанции 2 км на время	1
69.	Прохождение дистанции 2 км на время	1
Спортивные игры- часов		
70.	Настольный теннис. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.	1

	Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	
71.	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1
72.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1
73.	Парная учебная игра в настольный теннис	1
74.	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
75.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1
76.	Передача мяча в зонах	1
77.	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1
78.	Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1
79.	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	1
80.	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	1
81.	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебная игра в хоккей на полу.	1
82.	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебная игра в хоккей на полу.	1
Легкая атлетика – 20 часов		
83.	Бег на 60 м	1
84.	Бег на средние дистанции (800 м)	1
85.	Бег на средние дистанции (800 м)	1
86.	Прыжок в длину с разбега.	1
87.	Прыжок в длину с разбега.	1
88.	Прыжок в длину с разбега.	1
89.	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1
90.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1
91.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1
92.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
93.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
94.	Прыжок в длину с места	1
95.	Прыжок в длину с места	1
96.	Прыжок в длину с места	1
97.	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
98.	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
99.	Медленный бег 10-12 мин	1
100.	Медленный бег 10-12 мин	1
101.	Кроссовый бег до 2000 м	1
102.	Кроссовый бег до 2000 м	1
	Итого:	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200538

Владелец Сидорова Марина Петровна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024