


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Отдел образования Администрации Тальменского района
МКОУ "Озерская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО эстетического
цикла
руководитель МО

 (Ященко Г.И.)

Протокол №1

от " 29 " августа 2024 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
(Леоненко Н.И.)
Приказ № 133

от "30 " августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования по адаптированной основной
общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Тараданов Михаил Николаевич
учитель физической культуры

с. Озерки 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

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

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

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

– совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

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

– совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

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

– совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

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

- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

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

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

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

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

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

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

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

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

- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки достижений

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

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

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

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

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

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

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

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

Тесты для обучающихся в 9 классе:

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

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

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|----------------------------------|---|--------------|--|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Легкая атлетика – 8 часов | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2 | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км | 1 | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| 3 | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут | 1 | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4*100 м |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги |

| | | | | | |
|---|------------------------------|---|--|---|--|
| | | | ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг | шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг | до 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 1 | Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |
| 7 | Бег на 60 м | 1 | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность |

| | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|---|--|--|
| 8 | Бег на средние дистанции(500 м) | 1 | <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средней дистанции</p> <p>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений</p> | <p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p> <p>Бегут кросс на дистанцию 300 м.</p> <p>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений</p> | <p>Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м.</p> <p>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений</p> |
| Спортивные игры – 10 часов | | | | | |
| 10 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | <p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах</p> |
| 11 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом</p> | <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом</p> | <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом</p> |
| 12 | Ведение мяча шагом с | 1 | <p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | обводкой препятствий | | <p>мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча</p> | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)</p> | <p>носок, на пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений</p> |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 1 | <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места</p> |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении. | 1 | <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед</p> |

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

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | | |
|--|--|--|--|--|--|

Гимнастика - 14 часов

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 19 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя | Выполняют упражнения на гимнастической стенке |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед | 1 | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 21 | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад | 1 | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по |

| | | | | (по состоянию здоровья, по возможности) | возможности) |
|----|--|---|---|---|---|
| 22 | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны | 1 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат» | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат» |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 24 | Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках. | 1 | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация | 1 | Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья |
| 26 | Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация | 1 | Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |

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

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|
| 30 | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 | Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога | Выполняют упражнения на равновесие |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствий) с помощью педагога | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними |
| 32 | Лазанье различными способами | 1 | Выполнение лазания различными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами |
| Лыжная подготовка – 16 часов | | | | | |
| 33 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | <p>кругу попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом</p> | <p>учебному кругу попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода</p> | <p>учебному кругу попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом</p> |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 1 | <p>Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.</p> <p>Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом</p> | <p>Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).</p> <p>Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом</p> | <p>Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.</p> <p>Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход</p> |
| 35 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 1 | | | |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 | Выполнение подъема по склону изученными способами | мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | по склону на лыжах |
| 38 | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 1 | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1 км(девушки), до 1,5 км (мальчики) | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи | 1 | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом |
| 40 | Прохождение отрезков до 100 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| | соблюдением техники безопасности | | изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности) | стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 42 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | | | |
| 43 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении |
| 44 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 1 | Выполнение поворота на лыжах. | Выполняют повороты переступанием на месте | |
| 45 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | 1 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности |
| 46 | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности | 1 | | | |
| 47 | Прохождение дистанции 2 км на время | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок. | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км. | Проходят дистанцию 2 км на время. |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км | 1 | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|---|--|
| | км на время | | | | |
| Спортивные игры- 8 часов | | | | | |
| 49 | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов |
| 50 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча | 1 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры | 1 | Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис | 1 | Учебная игра в настольный теннис | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре. |
| 53 | Верхняя прямая подача | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|---|
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов | 1 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя | После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов |
| 55 | Передача мяча в зонах | 1 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол | 1 | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| Легкая атлетика – 12 часов | | | | | |
| 57 | Бег на 60 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| 58 | Бег на средние дистанции (800 м) | 1 | <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средней дистанции</p> <p>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений</p> | <p>Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м.</p> <p>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений</p> | <p>Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м.</p> <p>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений</p> |
| 59 | Специальные упражнения в длину | 1 | <p>Выполнение специальных прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> | <p>Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> | <p>Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> |
| 60 | <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Бег на скорость до 60 м</p> | 1 | <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Ускорение на отрезке 60 м</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега.</p> <p>Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза</p> |

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

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| | | | Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз | высоту с разбега способом «перешагивание» |
| 64 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.Выполняют прыжок в длину с места |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 1 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 66 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | | | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------|---|---|---|---|
| 67 | Медленный бег 10-12 мин | 1 | <p>Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.</p> <p>Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши.</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши).</p> <p>Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши).</p> <p>Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин</p> |
| 68 | Медленный бег 10-12 мин | 1 | <p>Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.</p> <p>Медленный бег 10-12 мин</p> | <p>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши).</p> <p>Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин</p> | <p>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши).</p> <p>Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин</p> |