

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗУГРЭССКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №31»  
(ГБОУ «Зугрэсская СШИ № 31»)  
(наименование образовательной организации)

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Решением  
педагогического совета  
Протокол  
от 28.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
Омельченко С.Г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор  
ГБОУ «Зугрэсская СШИ № 31»  
Белоус Т.А.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная  
физическая культура»

для 5 - 9 классов

*Для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)*

основное общее образование

(уровень образования)

Составитель программы:  
учитель-дефектолог  
Ивлева Л.Ю.

Зугрэс

2023 год

## 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>).

- Рабочей программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5, 6, 7, 8, 9 класс вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) составленной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт коррекционной педагогики» Министерства просвещения Российской Федерации (г.Москва, 2023 год).

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 5, 6, 7, 8, 9 классе рассчитана на 35 учебные недели и составляет до 70 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;

- 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 – 9 классах определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

**Личностные результаты:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе**  
**Личностные результаты:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7  
классе**

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8  
классе**  
**Личностные результаты:**

- 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.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

#### **Личностные результаты:**

- 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.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 – 8 классе**

Минимальный уровень в 5, 6, 7, 8 классе:

- 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 5 класс

- 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.

Достаточный уровень 6, 7, 8 класс:

- 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.

**Уровни достижения предметных результатов  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

### Минимальный уровень в 9 классе:

- 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 9 класс:

- 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 достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения  
рабочей программы по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» в 5 – 9 классе**

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.

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 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.

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 5 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 проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5- 8 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

*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, развития физических качеств у обучающихся 5 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 в 5 - 8 классе:*

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 АООП:*

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.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов в 9 классе:*

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 в 9 классе:*

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 (5 класс)*

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

| №<br>п./п. | Виды<br>испытаний<br>(тесты)  | Показатели        |           |           |                  |               |           |     |
|------------|---|-------------------|-----------|-----------|------------------|---------------|-----------|-----|
|            |   | Учащиеся          | Мальчики  |           |                  | Девочки       |           |     |
|            |   | Оценка            | «3»       | «4»       | «5»              | «3»           | «4»       | «5» |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)  | 10,8 и<br>больше  | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и<br>больше | 13,5-<br>13,0 | 12,9/12,3 |     |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения,<br>лёжа на спине<br>(количество раз<br>за 1м.)                                | 22/18             | 25/20     | 30/25     | 16/10            | 24/15         | 28/20     |     |
| 3          | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см.)  | 145/135           | 170/146   | 190/171   | 125/120          | 150/126       | 170/151   |     |
| 4          | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лёжа на<br>полу<br>(количество<br>раз)  | 9/7               | 15/10     | 19/16     | 8/5              | 9/6           | 12/8      |     |
| 5          | Наклон вперёд<br>из и.п. стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>гимнастической<br>скамейке (см<br>ниже уровня<br>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)*

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

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

## **II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5, 6, 7, 8, 9 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. 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: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

## Содержание разделов в 5, 6, 7, 8, 9 классе

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

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

### III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

| №                                 | Тема предмета   | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-----------------------------------|---|--------------|---------------|---------------|
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b>  |   |              |               |               |
| 1                                 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Медленный бег сравномерной скоростью | 1            | 04.09         |               |
| 2                                 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе  | 1            | 07.09         |               |
| 3                                 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин  | 1            | 11.09         |               |
| 4                                 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30 – 40 см   | 1            | 14.09         |               |
| 5                                 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения   | 1            | 18.09         |               |
| 6                                 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову                          | 1            | 21.09         |               |
| 7                                 | Техника бега низкого старта   | 1            | 25.09         |               |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (150 м)<br>Зачет (тест)  | 1            | 28.09         |               |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |   |              |               |               |

|                              |   |   |       |  |
|------------------------------|---|---|-------|--|
| 9                            | Инструктаж потехнике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Значение и основные правила закаливания                        | 1 | 05.10 |  |
| 10                           | Перемещение на площадке в пионерболе, приемы передача мяча двумя руками устены и в парах  | 1 | 09.10 |  |
| 11                           | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи   | 1 | 12.10 |  |
| 12                           | Техника подачи мяча в пионерболе  | 1 | 16.10 |  |
| 13                           | Розыгрыш мяча натри паса в пионерболе.<br>Учебная игра  | 1 | 19.10 |  |
| 14                           | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.                            | 1 | 23.10 |  |
| 15                           | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.<br>Зачет (тест)                            | 1 | 26.10 |  |
| 16                           | Ведение мяча с обводкой препятствий   | 1 | 09.11 |  |
| 17                           | Бросок мяча в корзину с низу двумя руками и от груди с места.<br>Эстафеты с элементами баскетбола                                   | 1 | 13.11 |  |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Учебная игра по упрощенным правилам                       | 1 | 16.11 |  |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |   |   |       |  |
| 19                           | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | 20.11 |  |
| 20                           | Значение утренней гимнастики  | 1 | 23.11 |  |
| 21                           | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног   | 1 | 27.11 |  |
| 22                           | Упражнения с сопротивлением   | 1 | 30.11 |  |
| 23                           | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1 | 04.12 |  |
| 24                           | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие   | 1 | 07.12 |  |
| 25                           | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги                        | 1 | 11.12 |  |
| 26                           | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги                        | 1 | 14.12 |  |
| 27                           | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке   | 1 | 18.12 |  |

|                                     |  |   |       |  |
|-------------------------------------|--|---|-------|--|
| 28                                  | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке  | 1 | 21.12 |  |
| 29                                  | Упражнения с гимнастическими палками   | 1 | 25.12 |  |
| 30                                  | Упражнения для формирования правильной осанки. Зачет (тест)  | 1 | 28.12 |  |
| 31                                  | Упражнения соскалками  | 1 | 11.01 |  |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений  | 1 | 15.01 |  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |  |   |       |  |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки   | 1 | 18.01 |  |
| 34                                  | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и спалками   | 1 | 22.01 |  |
| 35                                  | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м  | 1 | 25.01 |  |
| 36                                  | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м  | 1 | 29.01 |  |
| 37                                  | Одновременный бесшажный ход  | 1 | 01.02 |  |
| 38                                  | Одновременный бесшажный ход  | 1 | 05.02 |  |
| 39                                  | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности   | 1 | 08.02 |  |
| 40                                  | Поворот махом на месте   | 1 | 12.02 |  |
| 41                                  | Поворот махом на месте   | 1 | 15.02 |  |
| 42                                  | Одновременный двухшажный ход   | 1 | 19.02 |  |
| 43                                  | Одновременный двухшажный ход   | 1 | 22.02 |  |
| 44                                  | Повороты переступанием в движении  | 1 | 26.02 |  |
| 45                                  | Обучение правильному падению при прохождении спусков   | 1 | 29.02 |  |
| 46                                  | Прохождение на лыжах за урок до 1 км   | 1 | 04.03 |  |
| 47                                  | Прохождение на лыжах за урок до 1 км   | 1 | 07.03 |  |
| 48                                  | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий». Зачет (тест)  | 1 | 11.03 |  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b>     |  |   |       |  |
| 49                                  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Значение и основные правила закаливания.<br>Правила игры в волейбол, наказания за нарушения правил игры и судейство. | 1 | 14.03 |  |

|                                   |   |   |       |  |
|-----------------------------------|---|---|-------|--|
| 50                                | Стойка волейболиста.<br>Перемещения на площадке, передача мяча<br>сверху двумя руками над собой и передача мяча<br>снизу двумя руками на месте и после<br>перемещения | 1 | 18.03 |  |
| 51                                | Нижняя прямая подача  | 1 | 21.03 |  |
| 52                                | Прыжки с места и шага в высоту и<br>длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за<br>урок). Учебная игра в волейбол   | 1 | 01.04 |  |
| 53                                | Настольный теннис. Правила соревнований.  | 1 | 04.04 |  |
| 54                                | Техника отбивания мяча то одной, то другой<br>стороной ракетки  | 1 | 08.04 |  |
| 55                                | Правильная стойка теннисиста, техника<br>короткой и длинной подачи мяча   | 1 | 11.04 |  |
| 56                                | Техника отбивания мяча над столом, заним и<br>дальше от него  | 1 | 15.04 |  |
| 57                                | Правила соревнований по настольному<br>теннису. Учебная игра в настольный теннис.<br>Зачет (тест)   | 1 | 18.04 |  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |   |   |       |  |
| 58                                | Бег на короткую дистанцию   | 1 | 22.04 |  |
| 59                                | Бег на среднюю дистанцию (300 м)  | 1 | 25.04 |  |
| 60                                | Прыжок в длину сполного разбега   | 1 | 29.04 |  |
| 61                                | Прыжок в длину сполного разбега   | 1 | 02.05 |  |
| 62                                | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с<br>места на дальность   | 1 | 06.05 |  |
| 63                                | Метание теннисного мяча на дальность с<br>полногоразбега по коридору 10 м   | 1 | 13.05 |  |
| 64                                | Метание теннисного мяча на дальность с<br>полногоразбега по коридору 10 м   | 1 | 16.05 |  |
| 64                                | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном<br>темпе с изменением шага   | 1 | 20.05 |  |
| 65                                | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном<br>темпе с изменением шага   | 1 | 23.05 |  |
| 66                                | Эстафета 4*30 м   | 1 | 27.05 |  |
| 67                                | Кроссовый бег до 500 м<br>Зачет (тест)  | 1 | 30.05 |  |



# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

| №                                 | Тема урока  | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-----------------------------------|---|--------------|---------------|---------------|
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b>  |   |              |               |               |
| 1                                 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе выполнением заданий учителя  | 1            | 01.09         |               |
| 2                                 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.   | 1            | 05.09         |               |
| 3                                 | Бег в равномерном темпе до 5 мин  | 1            | 08.09         |               |
| 4                                 | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см   | 1            | 12.09         |               |
| 5                                 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения   | 1            | 15.09         |               |
| 6                                 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову  | 1            | 19.09         |               |
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта   | 1            | 22.09         |               |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (300 м)<br>Зачет (тест)  | 1            | 26.09         |               |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |   |              |               |               |
| 9                                 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.<br>Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. | 1            | 29.09         |               |
| 10                                | Стойка баскетболиста.<br>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  | 1            | 03.10         |               |
| 11                                | Ведение мяча с обводкой препятствий   | 1            | 06.10         |               |
| 12                                | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола   | 1            | 10.10         |               |
| 13                                | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам  | 1            | 13.10         |               |
| 14                                | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.  | 1            | 17.10         |               |
| 15                                | Стойка волейболиста.<br>Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.                     | 1            | 20.10         |               |
| 16                                | Нижняя прямая подача  | 1            | 24.10         |               |
| 17                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол. Зачет (тест)  | 1            | 27.10         |               |

|                                     |   |   |       |  |
|-------------------------------------|---|---|-------|--|
| 18                                  | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол          | 1 | 07.11 |  |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b>        |   |   |       |  |
| 19                                  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.  | 1 | 10.11 |  |
| 20                                  | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие  | 1 | 14.11 |  |
| 21                                  | Упражнения на преодоление сопротивления   | 1 | 17.11 |  |
| 22                                  | Упражнения на развитие ориентации в пространстве.   | 1 | 21.11 |  |
| 23                                  | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног   | 1 | 24.11 |  |
| 24                                  | Упражнения с сопротивлением   | 1 | 28.11 |  |
| 25                                  | Упражнения с гимнастическими палками  | 1 | 01.12 |  |
| 26                                  | Опорный прыжок  | 1 | 05.12 |  |
| 27                                  | Опорный прыжок  | 1 | 08.12 |  |
| 28                                  | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1 | 12.12 |  |
| 29                                  | Упражнения со скакалками  | 1 | 15.12 |  |
| 30                                  | Упражнения с гантелями  | 1 | 19.12 |  |
| 31                                  | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений                                    | 1 | 22.12 |  |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений                                    | 1 | 26.12 |  |
|                                     | Зачет (Тест)  | 1 | 29.12 |  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |       |  |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой<br>Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | 09.01 |  |
| 34                                  | Одновременный двухшажный ход  | 1 | 12.01 |  |
| 35                                  | Одновременный двухшажный ход  | 1 | 16.01 |  |
| 36                                  | Поворот махом на месте  | 1 | 19.01 |  |
| 37                                  | Поворот махом на месте  | 1 | 23.01 |  |
| 38                                  | Комбинированное торможение лыжами и палками   | 1 | 26.01 |  |
| 39                                  | Комбинированное торможение лыжами и палками   | 1 | 30.01 |  |
| 40                                  | Обучение правильному падению при прохождении спусков  | 1 | 02.02 |  |
| 41                                  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м  | 1 | 06.02 |  |
| 42                                  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м  | 1 | 09.02 |  |
| 43                                  | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м   | 1 | 13.02 |  |

|                                   |  |   |       |  |
|-----------------------------------|--|---|-------|--|
| 44                                | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | 16.02 |  |
| 45                                | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»  | 1 | 20.02 |  |
| 46                                | Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»                            | 1 | 27.02 |  |
| 47                                | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км   | 1 | 01.03 |  |
| 48                                | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км   | 1 | 05.03 |  |
| <b>Спортивные игры - 8 часов</b>  |  |   |       |  |
| 49                                | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br>Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки      | 1 | 12.03 |  |
| 50                                | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча   | 1 | 15.03 |  |
| 51                                | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него   | 1 | 19.03 |  |
| 52                                | Зачет (тест)   | 1 | 22.03 |  |
| 53                                | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.                                   | 1 | 02.04 |  |
| 54                                | Волейбол. Нижняя прямая подача   | 1 | 05.04 |  |
| 55                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | 1 | 09.04 |  |
| 56                                | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   | 1 | 12.04 |  |
| 57                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | 16.04 |  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |   |       |  |
| 58                                | Бег на скорость до 60 м  | 1 | 19.04 |  |
| 59                                | Бег на среднюю дистанцию (400 м)   | 1 | 23.04 |  |
| 60                                | Прыжок в длину с полного разбега   | 1 | 26.04 |  |
| 61                                | Прыжок в длину с полного разбега   | 1 | 26.04 |  |
| 62                                | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность   | 1 | 03.05 |  |
| 63                                | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | 1 | 07.05 |  |
| 64                                | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | 1 | 14.05 |  |
| 65                                | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага   | 1 | 17.05 |  |
| 66                                | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага   | 1 | 21.05 |  |
| 67                                | Эстафета 4*60 м  | 1 | 24.05 |  |
| 68                                | Кроссовый бег до 500 м   | 1 | 28.05 |  |
| 69                                | Зачет (тест)   | 1 | 31.05 |  |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| №                                 | Тема урока  | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-----------------------------------|---|--------------|---------------|---------------|
| <b>Легкая атлетика– 8 часов</b>   |   |              |               |               |
| 1                                 | Инструктаж по технике безопасностина уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе с выполнениемзаданий учителя     | 1            | 01.09         |               |
| 2                                 | Значение ходьбы дляукрепления здоровьячеловека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин вразличном темпе с изменением шага    | 1            | 06.09         |               |
| 3                                 | Бег с переменной скоростью до 5 мин   | 1            | 08.09         |               |
| 4                                 | Запрыгивание на препятствие высотойдо 50-60 см  | 1            | 13.09         |               |
| 5                                 | Бег на отрезках до 60м. Беговые упражнения  | 1            | 15.09         |               |
| 6                                 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову  | 1            | 20.09         |               |
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта  | 1            | 22.09         |               |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (300 м)  | 1            | 27.09         |               |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |   |              |               |               |
| 9                                 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | 1            | 29.09         |               |
| 10                                | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | 1            | 04.10         |               |
| 11                                | Ведение мяча с обводкой препятствий   | 1            | 06.10         |               |
| 12                                | Ведение мяча с обводкой препятствий   | 1            | 11.10         |               |
| 13                                | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом   | 1            | 13.10         |               |
| 14                                | Бросок мяча по корзине двумя рукамиот груди с места.<br>Эстафеты с элементами баскетбола                                  | 1            | 18.10         |               |
| 15                                | Броски мяча в корзину в движении от груди.<br>Подбирание отскочившего от щита мяча  | 1            | 20.10         |               |
| 16                                | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча   | 1            | 25.10         |               |
| 17                                | Комбинации из основных элементов техники перемещенийи владении мячом. Учебная игра поупрощенным правилам.<br>Зачет (тест) | 1            | 27.10         |               |
| 18                                | Комбинации из основных элементов техники перемещенийи владении мячом.<br>Учебная игра поупрощенным правилам               | 1            | 08.11         |               |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b>      |   |              |               |               |
| 19                                | Перестроение из колонны по одному вколонну по два на месте.   | 1            | 10.11         |               |

|                                     |   |   |       |  |
|-------------------------------------|---|---|-------|--|
| 20                                  | Повороты направо,налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения наравновесие                           | 1 | 15.11 |  |
| 21                                  | Упражнения на преодоление сопротивления   | 1 | 17.11 |  |
| 22                                  | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1 | 22.11 |  |
| 23                                  | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.  | 1 | 24.11 |  |
| 24                                  | Упражнения с сопротивлением   | 1 | 29.11 |  |
| 25                                  | Упражнения с гимнастическимипалками   | 1 | 01.12 |  |
| 26                                  | Опорный прыжок  | 1 | 06.12 |  |
| 27                                  | Опорный прыжок  | 1 | 08.12 |  |
| 28                                  | Упражнения дляформирования правильной осанки  | 1 | 13.12 |  |
| 29                                  | Упражнения соскалками   | 1 | 15.12 |  |
| 30                                  | Упражнения с гантелями  | 1 | 20.12 |  |
| 31                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки иточности движений                  | 1 | 22.12 |  |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки иточности движений.<br>Зачет (тест) | 1 | 27.12 |  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |       |  |
| 33                                  | Совершенствованиеодновременного бесшажного хода   | 1 | 29.12 |  |
| 34                                  | Одновременный двухшажный ход  | 1 | 10.01 |  |
| 35                                  | Одновременный двухшажный ход  | 1 | 12.01 |  |
| 36                                  | Поворот махом наместе   | 1 | 17.01 |  |
| 37                                  | Поворот махом наместе   | 1 | 19.01 |  |
| 38                                  | Комбинированное торможение лыжами ипалками  | 1 | 24.01 |  |
| 39                                  | Комбинированное торможение лыжами и палками   | 1 | 26.01 |  |
| 40                                  | Обучение правильному падениюпри прохождении спусков   | 1 | 31.01 |  |
| 41                                  | Повторное передвижение в быстром темпе наотрезках 40-60 м   | 1 | 02.02 |  |
| 42                                  | Повторное передвижение в быстром темпе наотрезках 40-60 м   | 1 | 07.02 |  |
| 43                                  | Повторное передвижение в быстром темпе покругу 100-150 м  | 1 | 09.02 |  |
| 44                                  | Повторное передвижение в быстром темпе покругу 100-150 м  | 1 | 14.02 |  |
| 45                                  | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»   | 1 | 16.02 |  |
| 46                                  | Игры на лыжах :«Переставь флажок», «Попади в круг», «Ктобыстрее», «Следи за сигналом»                 | 1 | 21.02 |  |
| 47                                  | Прохождение на лыжах за урок от 1 до2 км  | 1 | 28.02 |  |
| 48                                  | Прохождение на лыжах за урок от 1 до2 км. Зачет (тест)  | 1 | 01.03 |  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b>     |   |   |       |  |
| 49                                  | Техника отбиваниямяча то одной, то другой стороной ракетки  | 1 | 06.03 |  |
| 50                                  | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                                  | 1 | 13.03 |  |

|                                   |   |   |       |  |
|-----------------------------------|---|---|-------|--|
| 51                                | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него  | 1 | 15.03 |  |
| 52                                | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис                                   | 1 | 19.03 |  |
| 53                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Зачет (тест)                                    | 1 | 22.03 |  |
| 54                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений   | 1 | 03.04 |  |
| 55                                | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.   | 1 | 05.04 |  |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | 10.04 |  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |   |   |       |  |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию   | 1 | 12.04 |  |
| 58                                | Бег на среднюю дистанцию (400 м)  | 1 | 17.04 |  |
| 59                                | Прыжок в длину сполного разбега   | 1 | 19.04 |  |
| 60                                | Прыжок в длину сполного разбега   | 1 | 24.04 |  |
| 61                                | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность  | 1 | 26.04 |  |
| 62                                | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м   | 1 | 03.05 |  |
| 63                                | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м   | 1 | 08.05 |  |
| 64                                | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага   | 1 | 15.05 |  |
| 65                                | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага   | 1 | 17.05 |  |
| 66                                | Эстафета 4*60 м   | 1 | 22.05 |  |
| 67                                | Эстафета 4*60 м   | 1 | 24.05 |  |
| 68                                | Кроссовый бег до 2000 м   | 1 | 29.05 |  |
| 69                                | Зачет (тест)  | 1 | 31.05 |  |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС

| №                                 | Тема урока   | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-----------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b>  |  |              |               |               |
| 1                                 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин.                       | 1            | 01.09         |               |
| 2                                 | Медленный бег с преодолением препятствий   | 1            | 06.09         |               |
| 3                                 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см  | 1            | 08.09         |               |
| 4                                 | Бег на отрезках до 30м. Беговые упражнения   | 1            | 13.09         |               |
| 5                                 | Равномерный бег 500 м  | 1            | 15.09         |               |
| 6                                 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову   | 1            | 20.09         |               |
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта  | 1            | 22.09         |               |
| 8                                 | Бег с низкого старта дистанции 60- 80м   | 1            | 27.09         |               |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |  |              |               |               |
| 9                                 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления   | 1            | 29.09         |               |
| 10                                | Ведение мяча с изменением направления  | 1            | 04.10         |               |
| 11                                | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1            | 06.10         |               |
| 12                                | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1            | 11.10         |               |
| 13                                | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы   | 1            | 13.10         |               |
| 14                                | Штрафной бросок  | 1            | 18.10         |               |
| 15                                | Вырывание и выбивание мяча   | 1            | 20.10         |               |
| 16                                | Вырывание и выбивание мяча   | 1            | 25.10         |               |
| 17                                | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Зачет (тест) | 1            | 27.10         |               |
| 18                                | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам               | 1            | 08.11         |               |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b>      |  |              |               |               |
| 19                                | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).   | 1            | 10.11         |               |
| 20                                | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие   | 1            | 15.11         |               |
| 21                                | Упражнения на преодоление сопротивления  | 1            | 17.11         |               |
| 22                                | Упражнения на развитие ориентации в пространстве   | 1            | 22.11         |               |
| 23                                | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног  | 1            | 24.11         |               |
| 24                                | Упражнения с сопротивлением  | 1            | 29.11         |               |
| 25                                | Упражнения с гимнастическими палками   | 1            | 01.12         |               |

|                                     |   |   |       |  |
|-------------------------------------|---|---|-------|--|
| 26                                  | Опорный прыжок  | 1 | 06.12 |  |
| 27                                  | Опорный прыжок  | 1 | 08.12 |  |
| 28                                  | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1 | 13.12 |  |
| 29                                  | Упражнения со скакалками  | 1 | 15.12 |  |
| 30                                  | Упражнения с гантелями  | 1 | 20.12 |  |
| 31                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                         | 1 | 22.12 |  |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                         | 1 | 27.12 |  |
| 33                                  | Зачет (тест)  | 1 | 29.12 |  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |       |  |
| 34                                  | Одновременный одношажный ход  | 1 | 10.01 |  |
| 35                                  | Одновременный одношажный ход  | 1 | 12.01 |  |
| 36                                  | Коньковый ход   | 1 | 17.01 |  |
| 37                                  | Коньковый ход   | 1 | 19.01 |  |
| 38                                  | Торможение и поворот «плугом»   | 1 | 24.01 |  |
| 39                                  | Комбинированное торможение лыжами и палками   | 1 | 26.01 |  |
| 40                                  | Игра «Гонка на выбывание»   | 1 | 31.01 |  |
| 41                                  | Игра «Гонка на выбывание»   | 1 | 02.02 |  |
| 42                                  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м  | 1 | 07.02 |  |
| 43                                  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м  | 1 | 09.02 |  |
| 44                                  | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м   | 1 | 14.02 |  |
| 45                                  | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м   | 1 | 16.02 |  |
| 46                                  | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»   | 1 | 21.02 |  |
| 47                                  | Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»                        | 1 | 28.02 |  |
| 48                                  | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   | 1 | 01.03 |  |
| 49                                  | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   | 1 | 06.03 |  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b>     |   |   |       |  |
| 50                                  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.   | 1 | 13.03 |  |
| 51                                  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе  | 1 | 15.03 |  |
| 52                                  | Нижняя прямая подача  | 1 | 20.03 |  |
| 53                                  | Верхняя прямая подача<br>Зачет (тест)   | 1 | 22.03 |  |
| 54                                  | Прием мяча снизу в две руки   | 1 | 03.04 |  |
| 55                                  | Прием мяча снизу в две руки   | 1 | 05.04 |  |
| 56                                  | 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 | 10.04 |  |



|                                   |  |   |        |  |
|-----------------------------------|--|---|--------|--|
| 57                                | Прыжки с места и сшага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). |   | 12.04  |  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |   |        |  |
| 58                                | Бег на короткую дистанцию  | 1 | 17.04  |  |
| 59                                | Бег на среднюю дистанцию (400 м)   | 1 | 19.04  |  |
| 60                                | Прыжок в длину сполного разбега  | 1 | 24.04  |  |
| 61                                | Прыжок в длину сполного разбега  | 1 | 26.04  |  |
| 62                                | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность                         | 1 | 03.05  |  |
| 63                                | Метание теннисногомяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м               | 1 | 08.05  |  |
| 64                                | Метание теннисногомяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м               | 1 | 15.05  |  |
| 65                                | Ходьба на скорость15-20 мин. в различном темпе с изменением шага                     | 1 | 17.05  |  |
| 66                                | Ходьба на скорость15-20 мин. в различном темпе с изменением шага                     | 1 | 22.05  |  |
| 67                                | Эстафета 4*60 м  | 1 | 24.05  |  |
| 68                                | Эстафета 4*60 м  | 1 | 29. 05 |  |
| 69                                | Кроссовый бег до2000 м<br>Зачет (Тест)   | 1 | 31.05  |  |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| №                                 | Тема предмета   | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-----------------------------------|---|--------------|---------------|---------------|
| 1                                 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1            | 06.09         |               |
| 2                                 | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км  | 1            | 07.09         |               |
| 3                                 | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут  | 1            | 13.09         |               |
| 4                                 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин  | 1            | 14.09         |               |
| 5                                 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги   | 1            | 20.09         |               |
| 6                                 | Прыжки со скакалкой до 2 мин  | 1            | 21.09         |               |
| 7                                 | Бег на 100 м  | 1            | 27.09         |               |
| 8                                 | Бег на средние дистанции(500 м). Зачет (тест)   | 1            | 28.09         |               |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |   |              |               |               |
| 9                                 | Вырывание и выбивание мяча в парах  | 1            | 04.10         |               |
| 10                                | Вырывание и выбивание мяча в парах  | 1            | 05.10         |               |
| 11                                | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий   | 1            | 11.10         |               |
| 12                                | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках  | 1            | 12.10         |               |
| 13                                | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.   | 1            | 18.10         |               |
| 14                                | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.                                | 1            | 19.10         |               |
| 15                                | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.                                | 1            | 25.10         |               |
| 16                                | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам. Зачет. (Тест)   | 1            | 26.10         |               |
| 17                                | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам.   | 1            | 08.11         |               |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b>      |   |              |               |               |
| 18                                | Упражнения на гимнастической стенке   | 1            | 09.11         |               |
| 19                                | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед  | 1            | 15.11         |               |
| 20                                | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад   | 1            | 16.11         |               |
| 21                                | Дыхательные упражнения.<br>«Полушпагат», руки в стороны   | 1            | 22.11         |               |
| 22                                | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.  | 1            | 23.11         |               |

|                                     |  |   |       |  |
|-------------------------------------|--|---|-------|--|
| 23                                  | Переноска груза и передача предметов.<br>Стойка на лопатках.   | 1 | 29.11 |  |
| 24                                  | Разновидности равновесий (на бревне).<br>Акробатическая комбинация   | 1 | 30.11 |  |
| 25                                  | Упражнения с обручем.<br>Акробатическая комбинация   | 1 | 06.12 |  |
| 26                                  | Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок  | 1 | 07.12 |  |
| 27                                  | Упражнения с набивными мячами.<br>Опорный прыжок   | 1 | 13.12 |  |
| 28                                  | Упражнения с сопротивлением.<br>Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке   | 1 | 14.12 |  |
| 29                                  | Выполнение несложных комбинаций на скамейке  | 1 | 20.12 |  |
| 30                                  | Преодоление полосы препятствий   | 1 | 21.12 |  |
| 31                                  | Лазанье различными способами   | 1 | 27.12 |  |
| 32                                  | Зачет (Тест)   | 1 | 28.12 |  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |  |   |       |  |
| 33                                  | Одновременный бесшажный ход  | 1 | 10.01 |  |
| 34                                  | Одновременный одношажный и двухшажный ход  | 1 | 11.01 |  |
| 35                                  | Одновременный одношажный и двухшажный ход  | 1 | 17.01 |  |
| 36                                  | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м   | 1 | 18.01 |  |
| 37                                  | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м   | 1 | 24.01 |  |
| 38                                  | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши  | 1 | 25.01 |  |
| 39                                  | Поворот на месте махом назад к наружи  | 1 | 31.01 |  |
| 40                                  | Прохождение отрезков до 100 м  | 1 | 01.02 |  |
| 41                                  | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности  | 1 | 07.02 |  |
| 42                                  | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности  | 1 | 08.02 |  |
| 43                                  | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне  | 1 | 14.02 |  |
| 44                                  | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне  | 1 | 15.02 |  |
| 45                                  | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности  | 1 | 21.02 |  |
| 46                                  | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности   | 1 | 22.02 |  |
| 47                                  | Прохождение дистанции 2 км на время  | 1 | 28.02 |  |
| 48                                  | Прохождение дистанции 2 км на время. Зачет (тест)  | 1 | 29.02 |  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b>     |  |   |       |  |
| 49                                  | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.<br>Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.<br>Удар толчком справа, слева | 1 | 06.03 |  |
| 50                                  | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча  | 1 | 07.03 |  |

|                                   |   |   |       |  |
|-----------------------------------|---|---|-------|--|
| 51                                | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.<br>Упрощенные правила игры  | 1 | 13.03 |  |
| 52                                | Парная учебная игра в настольный теннис   | 1 | 14.03 |  |
| 53                                | Верхняя прямая подача   | 1 | 20.03 |  |
| 54                                | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.<br>Блокирование нападающих ударов. Зачет (тест)   | 1 | 21.03 |  |
| 55                                | Передача мяча в зонах   | 1 | 03.04 |  |
| 56                                | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол  | 1 | 04.04 |  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |   |   |       |  |
| 57                                | Бег на 100 м  | 1 | 10.04 |  |
| 58                                | Бег на средние дистанции (800 м)  | 1 | 11.04 |  |
| 59                                | Специальные упражнения в длину  | 1 | 17.04 |  |
| 60                                | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 100 м  | 1 | 18.04 |  |
| 61                                | Эстафетный бег (4 * 100 м)  | 1 | 24.04 |  |
| 62                                | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.  | 1 | 25.04 |  |
| 63                                | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  | 1 | 02.05 |  |
| 64                                | Прыжок в длину с места  | 1 | 08.05 |  |
| 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 | 15.05 |  |
| 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 | 1 | 16.05 |  |
| 67                                | Медленный бег 10-12 мин   | 1 | 22.05 |  |
| 68                                | Медленный бег 10-12 мин   | 1 | 23.05 |  |
| 69                                | Кроссовый бег до 2000 м   | 1 | 29.05 |  |
| 70                                | Зачет (тест)  | 1 | 30.05 |  |