

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Администрации
Сысертского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 10» д.Большое Седельниково

РАССМОТРЕНА

методическим
объединением учителей
физической культуры и
ОБЗР

Руководитель ШМО


Филиппова В.В.
Протокол № 5 от 06.06.2025.

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора
по УВР


Сирина Н.А.

УТВЕРЖДЕНА

директор


Приказ № 54-ОД от
18.06.2025.


Дзюба О.В.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-7 классов

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса 5 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)
1.	Легкая атлетика	30
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Льжи	21
4.	Спортивные игры и подвижные игры: пионербол	12
5.	Спортивные игры и подвижные игры: баскетбол	15

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

ПИОНЕРБОЛ

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.

Ловля мяча над головой.

Подача мяча двумя руками снизу.

Боковая подача.

Розыгрыш мяча на три паса.

Учебная игра.

БАСКЕТБОЛ

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Содержание учебного курса 6 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)
1.	Легкая атлетика	28
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Лыжи	21
4.	Спортивные игры и подвижные игры: пионербол	12
5.	Спортивные игры и подвижные игры: баскетбол	17

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры □ подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м □ 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

ПИОНЕРБОЛ

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

БАСКЕТБОЛ

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег □ ловля мяча □ остановка шагом □ передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.

Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногами.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

ВОЛЕЙБОЛ

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1,5 км □ девочки, 2 км □ мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**Содержание учебного курса
7 класс (102ч)**

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)
1.	Легкая атлетика	28
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Льжи	21
4.	Спортивные игры: волейбол	12
5.	Спортивные игры: баскетбол	17

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м □ 3 раза;

Бег на 100 м □ 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания □ 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.

Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

БАСКЕТБОЛ

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления □ передача.

Ловля мяча в движении □ ведение мяча □ остановка □ поворот □ передача мяча.

Ведение мяча □ остановка в два шага □ бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении □ ведение мяча □ бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

ВОЛЕЙБОЛ

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км □ девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.	1
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя).	1
3.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя).	1
4.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком).	1
5.	Бег 10м, 20м.	1
6.	Бег 10м, 20м, 30м.	1
7.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
8.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м.	1
9.	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).	1
10.	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м).	1
11.	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
13.	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин.	1
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
15.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
16.	Пионербол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
17.	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
18.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
19.	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
20.	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
21.	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
22.	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
23.	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
24.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
25.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1

26.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
27.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения.	1
29.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.	1
30.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
31.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1
32.	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	1
33.	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения.	1
34.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
35.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	1
36.	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе.	1
37.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали.	1
38.	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
39.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты.	1
40.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.	1
41.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
42.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
43.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев.	1
44.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев.	1
45.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках.	1
46.	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках.	1
47.	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1
48.	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине".	1
49.	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1
50.	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1
51.	Эстафеты с элементами акробатики.	1
52.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний.	1
53.	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
54.	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55.	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
56.	Повторение спуска со склона в низкой стойке.	1
57.	Повторение спуска со склона в основной стойке.	1
58.	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой".	1
59.	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше".	1
60.	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше".	1
61.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км.	1
62.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км.	1
63.	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж.	1
64.	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж.	1
65.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
66.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м.	1
67.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м.	1
68.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
69.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
70.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
71.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
72.	Эстафета на лыжах.	1
73.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
74.	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
75.	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
76.	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
77.	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
78.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
79.	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
80.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
81.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1

82.	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
83.	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
84.	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
85.	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
87.	Учебная игра	1
88.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа".	1
91.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа".	1
92.	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
93.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1
94.	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места.	1
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м.	1
96.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м.	1
97.	Бег 60 м.	1
98.	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	1
99.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
100.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
101.	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут.	1
102.	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. Подведение итогов за год.	1
	<i>Итого:</i>	102 часа

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.	1
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию.	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места.	1
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
10.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11.	Эстафетный бег (100 м по кругу).	1
12.	Эстафетный бег (100 м по кругу).	1
13.	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры.	1
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15.	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры.	1
16.	Пионербол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
17.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
18.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
19.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
20.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
21.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
22.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
23.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
24.	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
25.	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения).	1
26.	Обучение нижней подаче мяча.	1

27.	Обучение нижней подаче мяча.	1
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений.	1
29.	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1
30.	Повторение перестроения из одной шеренги в две.	1
31.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.	1
32.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.	1
33.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом.	1
34.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр. на голове с различным положением туловища.	1
35.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища.	1
36.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1
37.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1
38.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
39.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
40.	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках.	1
41.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1
42.	Обучение двум последовательным кувыркам вперед.	1
43.	Повторение двух последовательных кувырков вперед.	1
44.	Обучение двух последовательных кувырков назад.	1
45.	Обучение двух последовательных кувырков назад.	1
46.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
47.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
48.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
49.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
50.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
51.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
52.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний.	1
53.	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
54.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
55.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
56.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
57.	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
58.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1
59.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1
60.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1
61.	Обучение повороту переступанием в движении.	1
62.	Обучение повороту переступанием в движении.	1
63.	Повторение поворота переступанием в движении.	1
64.	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону.	1
65.	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону.	1
66.	Обучение торможения «плугом».	1
67.	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
68.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км.	1
69.	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м.	1
70.	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики.	1
71.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
72.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
73.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
74.	Остановка шагом. Учебная игра.	1
75.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
77.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
79.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
80.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1

81.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
82.	Эстафета с ведением мяча.	1
83.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	1
84.	Бег с ускорением до 10 м.	1
85.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
86.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
87.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
88.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	1
89.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	1
90.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.	Подтягивание (м), вис (д).	1
93.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
96.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м.	1
97.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
98.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
99.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
100.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
101.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
102.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Подведение итогов за год.	1
	<i>Итого:</i>	<i>102 часа</i>

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры.	1
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Повторение строевых упражнений на месте и в движении.	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед).	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места.	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу.	1
9.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м.	1
10.	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков).	1
11.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
12.	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
13.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
14.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
15.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
17.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
18.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
19.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
20.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
21.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
22.	Обучение нижней прямой подаче.	1
23.	Обучение нижней прямой подаче.	1
24.	Обучение нижней прямой подаче.	1
25.	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра.	1
26.	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра.	1
27.	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра.	1
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы	1

	знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	
29.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1
30.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1
31.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	1
32.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.	1
33.	Прыжки через скакалку.	1
34.	Прыжки через скакалку.	1
35.	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления.	1
36.	Лазание и перелезание через различные препятствия.	1
37.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке.	1
38.	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление.	1
39.	Упражнения в равновесии.	1
40.	Обучение стойке на руках (с помощью).	1
41.	Повторение стойке на руках (с помощью).	1
42.	Обучение перевороту боком (с помощью).	1
43.	Повторение перевороту боком (с помощью).	1
44.	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
45.	"Шпагат" с опорой руками о пол.	1
46.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1
47.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1
48.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1
49.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
50.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
51.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
52.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами.	1
53.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1
54.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
55.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
56.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
57.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног.	1
58.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой».	1
59.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1
60.	Торможение «плугом».	1
61.	Обучение правильному падению при спуске.	1
62.	Повторение правильному падению при спуске.	1
63.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1
64.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1
65.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1
66.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1
67.	Лыжные эстафеты по кругу.	1
68.	Лыжные эстафеты по кругу.	1
69.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	1
70.	Прохождение дистанции 2 км.	1
71.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
73.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
74.	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75.	Штрафные броски. Учебная игра.	1
76.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
77.	Остановка шагом. Учебная игра.	1
78.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
79.	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра.	1
80.	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра.	1
81.	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1
82.	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
83.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
85.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1

86.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
88.	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89.	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
90.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.	Подтягивание (м), вис (д).	1
93.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
96.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м.	1
97.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
98.	Прыжки в длину с разбега.	1
99.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
100.	Прыжки в длину с разбега.	1
101.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
102.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
	<i>Итого:</i>	<i>102 часа</i>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739261

Владелец Дзюба Олеся Валентиновна

Действителен с 16.12.2024 по 16.12.2025