

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Управление образования Ирбитского муниципального образования**  
**МОУ «Горкинская СОШ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МОУ «Горкинская СОШ»  
от 29.08.2025г №402-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
для обучающихся 10-11 классов  
вариант 1  
(для обучающихся с нарушениями интеллекта)

**с.Горки, 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

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 10 классе рассчитана на 35 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

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

Цель обучения – 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых действий и команд;
- формирование умения правильно дышать во время выполнения физических упражнений;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений самостоятельно проводить разминку, использовать комплекс физических упражнений в домашних условиях;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- владеть простейшими приемами в баскетбол, волейбол, настольный теннис;
- формирование устойчивой модели здорового образа жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	28
4	Гимнастика	20
5	Лыжная подготовка	24
	Итого	102

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- развитие интереса к регулярным занятиям физической культурой, укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

### **Уровни достижения**

#### **предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 10 класса**

### **Предметные результаты**

#### *минимальный уровень*

- понимать значение физической культуры как неотъемлемой составляющей общей культуры современного общества;
- формировать представление о влиянии физической активности на физическое развитие и улучшение физических качеств человека;
- понимать взаимосвязь между физической культурой, трудовой деятельностью и военной службой;
- знать правила профилактики травм и подготовки мест для занятий физической культурой;
- уметь выбирать спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основы оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой и спортивными играми для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки;
- уметь планировать физическую активность в режиме дня;

- составлять комплекс упражнений, направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определять основные показатели состояния организма и физического развития, таких как рост, вес, частота сердечных сокращений;
- применять принципы закаливания организма и основные правила безопасности и гигиены;
- выполнять строевые действия в строю;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, таких как сила, ловкость, быстрота, гибкость и координация;
- объяснять правила выполнения двигательных действий, выявлять ошибки;
- демонстрировать усвоенные акробатические и гимнастические комбинации под руководством учителя;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнять основные технические элементы и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол под руководством учителя в условиях учебной и игровой деятельности;
- участвовать в подвижных и спортивных играх, осуществлять судейство;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- уметь размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- правильно использовать спортивный инвентарь и тренажёры на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий.

*достаточный уровень*

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в строю;
- 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 спортивных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения 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, 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.

***Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):***

*Личностные учебные действия:*

Способен через оценку поведения другого человека:

- осознавать себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определять нравственные аспекты в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.

*Коммуникативные учебные действия:*

Способен в ситуации общения, инициируемой партнером взаимодействия:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый);
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

*Регулятивные учебные действия:*

Способен, ориентируясь на заданный образец или шаблон:

- ставить задачи в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- определять достаточный круг действий и их последовательность для достижения поставленных задач;
- осознавать необходимость внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Познавательные учебные действия:*

Способен в проблемной ситуации, ориентируясь на заданный образец или шаблон:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 12 часов</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и о значении ходьбы для укрепления здоровья человека. Выполнение бега с низкого старта на 60 м. Бег в медленном темпе до 2 мин	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках легкой атлетики (под контролем учителя). Слушают объяснение учителя о значении ходьбы для укрепления здоровья человека. Выполняют низкий старт и демонстрируют стартовый разгон. Чередуют ходьбу с бегом до 2 мин	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках легкой атлетики (под контролем учителя). Слушают объяснение учителя о значении ходьбы для укрепления здоровья человека. Выполняют бег с низкого старта на 60 м. Выполняют бег в медленном темпе до 2 мин
2	Бег с варьированием скорости	2	Совершение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на дистанцию 60 м. Выполнить бег до 3 мин с 1-2 ускорениями до 30-40 м	Выполняют 2-3 специальных беговых упражнения. Выполняют низкий старт и демонстрируют стартовый разгон. Чередуют ходьбу с бегом до 3 мин	Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают 60 м на результат. Выполняют бег в медленном темпе до 3 мин с 1-2 ускорениями до 30-40 м
3	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с	1	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. Игра «Старты	Выполняют прыжковые упражнения на меньшей дистанции. Демонстрируют	Выполняют прыжковые упражнения. Прыгают в длину с места. Играют в

	препятствий		с преследованием».Выполнить бег до 4 мин с 1-2 ускорениями до 40-50 м	исходное положение прыжка, низкого старта.Чередуют ходьбу с бегом до 4 мин	игру.Выполняют бег в медленном темпе до 4 мин с 1-2 ускорениями до 40-50 м
4	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	2	Выполнение прыжковых упражнений.Демонстрирование техники выполнения старта и стартового разгона.Прыжок в длину с места.Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.Выполнить бег до 5 мин	Выполняют прыжковые упражнения на меньшей дистанции.Демонстрируют исходное положение прыжка, выполнение команд низкого старта.Выполняют метание мяча в цель.Чередуют ходьбу с бегом до 5 мин	Выполняют прыжковые упражнения.Прыгают в длину с места.Демонстрируют низкий старт.Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.Выполняют бег в медленном темпе до 5 мин
5	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега	2	Выполнение упражнений в движении шагом.Выполнение прыжка в длину с разбега.Бег на отрезке 100 м.Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	Выполняют упражнения в движении шагом.Выполняют прыжок с места.Выполняют бег на короткой дистанции.Выполняют метание мяча в цель	Выполняют упражнения в движении шагом.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют ускорение на отрезке 100 м.Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели
6	Прыжки в длину с разбега	2	Выполнение упражнений в движении шагом.Выполнение прыжка в длину с разбега.Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.Выполнение медленного бега 6 мин	Выполняют упражнения в движении шагом.Выполняют прыжок в длину.Выполняют метание мяча в цель.Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин	Выполняют упражнения в движении шагом.Выполняют прыжок в длину с разбега.Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.Выполняют медленный бег 6 мин
7	Полоса препятствий	1	Толкание набивного	Выполняют толкание	Выполняют толкание

			мяча.Преодоление полосы препятствий.Прыжки в длину с разбега	набивного мяча.Выполняют прыжок в длину.Преодолевают препятствия шагом	набивного мяча.Выполняют прыжок в длину с разбега.Преодолевают препятствия
8	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1	Выполнение специальных беговых упражнений.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений.Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют кросс 300 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют кросс 500 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
<b>Спортивные игры – 16 часов</b>					
10	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	Выполнение упражнений с набивными мячами.Выполнение упражнений в парах на отработку навыка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.Преодоление полосы препятствий	Слушают санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми.Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.Преодолевают полосу препятствий шагом	Слушают санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми.Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают.Преодолевают полосу препятствий
11	Передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	2	Выполнение упражнений с гимнастической скакалкой.Выполнение упражнений в парах на отработку навыка ловли и передачи двумя руками от груди с продвижением.Эстафета с	Выполняют упражнений с гимнастической скакалкой.Сочетают приёмы передачи и ловли мяча.Участвуют в эстафете	Выполняют упражнений с гимнастической скакалкой.Сочетают приёмы передачи и ловли мяча.Выполняют эстафету

			ведением, передачей и броском по кольцу после ловли в движении		
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча, с разных позиций и расстояния. Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрация техники ведения мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений
13	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места
14	Тактические приемы атакующего против защитника	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и

			демонстрирование элементов техники баскетбола	бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
15	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру
16	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	2			
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)

			баскетбол по упрощенным правилам		
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1			
<b>Гимнастика - 20 часов</b>					
19	Инструктаж и правила поведения на уроках гимнастики. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях. Построение в шеренгу. Сдача рапорта дежурным. Понятие определения фланг, интервал, дистанция. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Выполнение упражнения на гимнастической стенке	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); Дают определение фланг, интервал, дистанция. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики. Дают определение фланг, интервал, дистанция. Проводят разминку. Пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена
20	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения (элементы, связки)	2	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки). - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат; - мальчики:	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки). - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат; - мальчики:

				поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках	поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках
21	Причины нарушения осанки. Упражнения на формирования правильной осанки	2	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте. Выполнение акробатических упражнений (элементы, связки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад стойка на лопатках (по состоянию здоровья, по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад стойка на лопатках (по состоянию здоровья, по возможности)
22	Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения	2	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение упражнений на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена

23	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками	2	Перестроение движения. Выполнение упражнений гимнастическими палками. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба навстречу друг другу, расхождение вдвоем при встрече, комбинация элементов	в колонне по одному. Перестраиваются в движении. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц	в колонне по одному. Выполняют перестроение в движении. Проводят комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц
24	Переноска груза и передача предметов	2	Перелезания через препятствия разной высоты. Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу в виде эстафет и игровых заданий	Выполняют перелезания через препятствия разной высоты. Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет. Убирают снаряды после занятий	Выполняют перелезания через препятствия разной высоты. Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет. Убирают снаряды после занятий
25	Упражнения на осанку. Упражнения на все виды равновесия	2	Выполнение поворотов на месте по команде учителя. Выполнение упражнений на	Выполняют поворотов на месте по ориентирам и по показу. Выполняют упражнения на	Выполняют поворотов на месте. Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют

			осанку.Сохранение равновесия на ограниченной поверхности.	равновесие.Выполняют упражнения на осанку	упражнения на осанку
26	Упражнения на развитие координационных способностей, ориентация в пространстве Танцевальные упражнения	на 1 в	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.Выполнение танцевальных шагов	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем.Закрепляют изученные танцевальные шаги	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и закрепляют изученные танцевальные шаги
27	Упражнения на развитие быстротыреакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.Опорный прыжок	на 1 и	Выполнение упражнений со сложеной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой.Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
28	Упражнения с гантелями.Опорный прыжок	с 1	Перестроение из одной шеренги в две, три.Выполнение	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три.Выполняют упражнения	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три.Показывают упражнения

			упражнений с гантелями.Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	с гантелями	с гантелями.Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
29	Упражнения с сопротивлением. Лазание по гимнастической стенке	1	Перестроение из одной шеренги в две, три.Выполнение упражнений с элементами единоборств.Лазание вверх и спуск в низ с мячом в руках	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три.Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз.Выполняют лазание вверх и спуск в низ	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением.Выполняют лазание вверх и спуск в низ с мячом в руках
30	Упражнения на развитие пространственных и временных параметров движений.Упражнения со скакалкой	1	Выполнение бега с изменением направлений, скорости.Выполнение комплекса упражнений со скакалкой.Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют бег с изменением направлений, скорости.Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют бег с изменением направлений, скорости. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.Выполняют упражнения на равновесие
31	Гимнастическая полоса препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревноВыполнение упражнений, направленных на тренировку правильного	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагогаВыполняют упражнения, направленные на тренировку правильного	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними.Выполняют упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и

			дыхания во время ходьбы и бега.Выполнение лазания различными способами	дыхания во время ходьбы и бега.Выполняют лазание различными способами по возможности	бега.Выполняют лазанье различными способами
32	Гимнастическая полоса препятствий	1			
<b>Лыжная подготовка – 24 часов</b>					
33	Инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе. Организующие команды и приемы	1	Инструктаж о правилах поведения. Беседа по теме: «Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека» Выполнение организующих команд и приемов, переноска лыж на плече, под рукой, передвижение в колонне с лыжами, соблюдая дистанцию.Подготовка к передвижению на лыжах	Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе.Выполняют строевые действия с лыжами.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.Выполняют переступание вокруг носков лыж	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами.Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание вокруг носков лыж
34	Ступающий и скользящий шаг	2	Беседа о лыжной подготовке как способе формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.Выполнение организующих команд и	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.Выполняют

			приемов, переноска лыж на плече, под рукой, передвижение в колонне с лыжами, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом	учителя, по наводящим вопросам). Выполняют строевые действия с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают технику передвижения ступающим и скользящим шагом	строевые действия с лыжами. Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Совершенствуют ступающий и скользящий шаг
35	Ступающий и скользящий шаг	2			
36	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	2	Выполнение организующих команд и приемов, переноска лыж на плече, под рукой, передвижение в колонне с лыжами, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Выполнение подъема по склону изученными способами	Выполняют строевые действия с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают и совершенствуют одновременный бесшажный и одношажный ход. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Выполняют строевые действия с лыжами. Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Осваивают и совершенствуют одновременный бесшажный и одношажный ход. Выполняют подъем по склону на лыжах
37	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	2			

38	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом	2	Подготовка к передвижению на лыжах. Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах до 1 км (девочки), до 1,5 км (мальчики)	Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши
39	Попеременный двухшажный ход	2	Подготовка к передвижению на лыжах. Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние	Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Торможение «плугом»	2	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах. Торможение «плугом»	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах. Выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах. Выполняют торможение «плугом»
41	Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности)	Выполняют спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой». Преодолевают бугры и впадины на лыжах
42	Спуск в низкой и основной стойке со	1			

	склона, подъем подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности				
43	Поворот махом на месте.Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м	2	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза).Поворот махом на месте.Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъем подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	Передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м.Выполняют поворот махом на месте.Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке	Передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.Выполняют поворот махом на месте.Выполняют спуск в низкой и основной стойке со склона, подъем подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»
44	Поворот махом на месте.Передвижение в быстром темпе на отрезках до 60 м	1			
45	Лыжные эстафеты (300-400 м)	1	Проведение лыжных эстафет.Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъем подъёма по склону наискось, прямо ступающим	Передвигаются в быстром темпе на отрезке 300-400 м).Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой	Соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м).Выполняют спуск в низкой и основной стойке со склона, подъем подъёма по

			шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	стойке	склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»
46	Лыжные эстафеты (300-400 м)	1			
47	Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	Передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики
48	Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	1			
<b>Спортивные игры- 12 часов</b>					
49	Приём и передачу мяча теннисной ракеткой.	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов
50	Приём и передача мяча теннисной ракеткой.Одиночная учебная игра	2	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач.Играют в одиночную

				общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру	учебную игру
51	Парные игры. Правила соревнований	2	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Парная игра, правила соревнований	Выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой. Играют в парную учебную игру
52	Тактические приемы в парных играх	2	Учебная игра в настольный теннис	Используют тактические приемы в одиночных играх. Играют в одиночную учебную игру	Используют тактические приемы в парных играх. Демонстрируют элементы техники в парной игре
53	<i>Стойка и перемещения</i> волейболиста	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Перемещения волейболиста	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передачу ранее изученными способами	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передачу ранее изученными способами
54	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	2	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Учебная игра в волейбол	Выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте. Играют в волейбол	Выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Играют в волейбол
55	Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Играют в	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Играют в

			зонах. Учебная игра в волейбол	волейбол	волейбол
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>					
57	Скоростной бег	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
59	Прыжки в высоту способом «перекат»	2	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

				«перешагивание»	
60	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в высоту способом «перекат»	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют кроссовый бег	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют кроссовый бег
61	Эстафетный бег (4 * 200 м)	1	Выполнение беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 200 м)
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 500-800 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 1 км
63	Прыжок в высоту с разбега способом	2	Выполнение специальных прыжковых упражнений на	Выполняют специальные прыжковые упражнения на	Выполняют специальные прыжковые упражнения на

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

	стоя и сидя по одному и партнеру				
67	Медленный бег с равномерной скоростью	1	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши.Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши).Выполняют медленный бег	Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши).Выполняют медленный бег
68	Медленный бег с равномерной скоростью	1			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон	1
2	Бег с варьированием скорости	1
3	Бег с варьированием скорости	1
4	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1
5	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1
6	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1
7	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега	1
8	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега	1
9	Прыжки в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с разбега	1
11	Полоса препятствий	1
12	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1
13	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1
14	Передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	1
15	Передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	1
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
17	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
18	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
19	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
20	Тактические приемы атакующего против защитника	1
21	Тактические приемы атакующего против защитника	1
22	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	1
23	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	

24	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	1
25	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	1
26	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
27	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
28	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
30	Инструктаж и правила поведения на уроках гимнастики. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке	1
31	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения (элементы, связки)	1
32	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения (элементы, связки)	1
33	Причины нарушения осанки. Упражнения на формирования правильной осанки	1
34	Причины нарушения осанки. Упражнения на формирования правильной осанки	1
35	Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения	1
36	Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения	1
37	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками	1
38		1
39	Переноска груза и передача предметов	1
40		1
41	Упражнения на осанку. Упражнения на все виды равновесия	1
42		1
43	Упражнения на развитие координационных способностей, ориентация в пространстве Танцевальные упражнения	1
44	Упражнения на развитие быстроты реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Опорный прыжок	1
45	Упражнения с гантелями. Опорный прыжок	1

46	Упражнения с сопротивлением. Лазание по гимнастической стенке	1
47	Упражнения на развитие пространственных и временных параметров движений. Упражнения со скакалкой	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
49	Гимнастическая полоса препятствий	1
50	Инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе. Организующие команды и приемы	1
51	Ступающий и скользящий шаг	1
52	Ступающий и скользящий шаг	1
53	Ступающий и скользящий шаг	1
54	Ступающий и скользящий шаг	1
55	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
56	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
57	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
58	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
59	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом	1
60	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
61	Попеременный двухшажный ход	1
62	Попеременный двухшажный ход	1
63	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Торможение «плугом»	1
64	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Торможение «плугом»	1
65	Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	1
66	Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	1
67	Поворот махом на месте. Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м	1
68	Поворот махом на месте. Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м	1

69	Поворот махом на месте. Передвижение в быстром темпе на отрезках до 60 м	1
70	Лыжные эстафеты (300-400 м)	1
71	Лыжные эстафеты (300-400 м)	1
72	Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	1
73	Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	1
74	Приём и передачу мяча теннисной ракеткой.	1
75	Приём и передача мяча теннисной ракеткой. Одиночная учебная игра	1
76	Приём и передача мяча теннисной ракеткой. Одиночная учебная игра	1
77	Парные игры. Правила соревнований	1
78	Парные игры. Правила соревнований	1
79	Тактические приемы в парных играх	1
80	Тактические приемы в парных играх	1
81	<i>Стойка и перемещения волейболиста</i>	1
82	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
83	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
84	Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину	1
85	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1
86	Скоростной бег	1
87	Бег на средние дистанции (800 м)	1
88	Прыжки в высоту способом «перекат»	1
89	Прыжки в высоту способом «перекат»	1
90	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1
91	Эстафетный бег (4 * 200 м)	1
92	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1

93	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
94	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
95	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
96	Прыжок в длину с места	1
97	Прыжок в длину с места	1
98	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1
99	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
100	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
101	Медленный бег с равномерной скоростью	1
102	Медленный бег с равномерной скоростью	1