

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 п. Восточный  
Сосьвинского городского округа

«Согласовано»

Руководитель МО

Сакирко Л. Н.



Протокол от «30» 08 2017г.

№ 1

«Согласовано»

Заместитель директора  
школы по УР МБОУ СОШ  
п. Восточный

Хисамудинова И.Г.



«30» 08 2017 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ №1 п.  
Восточный

Хисамудинов А.Р.



Приказ от «30» 08 2017г.

№ 97



**Рабочая программа**  
**учебного предмета**

**Предмет: физическая культура**  
**Класс: 5-9**

Составитель: Фильчакова М.Ф.,  
учитель физкультуры,  
1 кв. категория.

Количество часов по учебному плану - 495

п. Восточный  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Данная программа составлена для обучающихся 5-9 классов. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 года.
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 17 февраля 2017 года);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.– (Стандарты второго поколения).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ, утверждённый приказом Минобрнауки РФ №1312 от 09.03.04.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования, изменения приказом Минобрнауки России №38 от 26.01.2016 года.
- Адаптированная образовательная программа основного общего образования для детей с ОВЗ (с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ) МБОУ СОШ №1 п. Восточный.
- Учебный план МБОУ СОШ №1 п. Восточный на 2017 – 2018 учебный год, приказ №... от 30.08.2017 г.
- Программы для специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, допущенной Министерством образования Российской Федерации, издательство: гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 2010 год.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть

незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся специальных классов VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Целью** физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

### **ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5—9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО КЛАССАМ**

<b>Класс</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Игры</b>
5	99	26	21	25	27
6	99	26	21	25	27
7	99	26	21	25	27
8	99	26	21	25	27
9	99	26	21	25	27

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям.**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Учебные часы</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе уроков</b>				
<b>2</b>	Легкая атлетика	26	1-20			94-99
<b>3</b>	Игры	27	21-24	25-27	74-77	78-93
<b>4</b>	Лыжи	25			49-73	

<b>5</b>	Гимнастика	21		28-48		
<b>Итого</b>		<b>99</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>22</b>

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5—9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи. Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Вид программного материала, направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
<b>Основы знаний</b>	Человек занимается физкультурой (5 кл.). Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы (6 кл.). Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы (7—8 кл.). Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке (8—9 кл.). Понятие спортивной этики (9 кл.). Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений (все классы).				
<b>Гимнастика</b> Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).	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.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаше шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно»,

					«расслабиться» · Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку</b>	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.	Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.	Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.	Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Закрепление ранее изученных



					сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.
— <b>дыхательные упражнения</b>	Полное углубленное дыхание с различным и движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями и рук в различных направлениях.	Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.	Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции). Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).

<p>— <b>упражнения в расслаблении мышц</b></p>	<p>Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.</p>	<p>Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.</p>	<p>Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.</p>	<p>Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.</p>	<p>Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.</p>
<p>— <b>основные положения движения головы, конечностей, туловища</b></p>	<p>Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов</p>	<p>Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного</p>	<p>Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные</p>	<p>Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями</p>	<p>Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременно выпрямлением и сгибанием ног.</p>

<p>и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями и рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа</p>	<p>положения в другое. С фиксированным положением головы выпонять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разно-</p>	<p>положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременно поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе,</p>	<p>туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.</p>	<p>Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад. Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.</p>
--	---	--	--	--

	<p>толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередно е поднимани е ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимают ся одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородо к положен на кисти рук), поднимани е головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук</p>	<p>направленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.</p>	<p>бега, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.</p>		
--	--	---	--	--	--

	<p>вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).</p>				
<p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b></p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля пал-</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание гимнастичес-</p>	<p><i>С гимнастическим и палками.</i> Упражнения из Исходного положения: палка на</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Из исходного положения — палка вертикально</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с</p>

<p>ки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении . Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед,</p>	<p>кой палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениям и палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. <i>С большими</i></p>	<p>лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. <i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на</p>	<p>перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с перемещением. <i>Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голеньями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища.</p>	<p>палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой. <i>С набивными мячами</i> (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>
---	--	--	--	---

<p>вверх. С <i>большими обручами.</i> Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С <i>малыми мячами.</i> Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча</p>	<p><i>обручами.</i> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. <i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная четверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и</p>	<p>ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. <i>С набивными мячами</i> (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук лежа на</p>	<p>Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.</p>	<p>Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.</p>
---	--	--	---	---

	<p>о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различным положением мяча. Приседание с мячом; мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения</p>	<p>вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекидывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на</p>	<p>скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.</p>		
--	---	---	---	--	--



	<p>я на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.</p>	<p>гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.</p>			
<p><b>Упражнения на гимнастической стенке</b></p>	<p>Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища,</p>	<p>Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за</p>	<p>Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).</p>	<p>Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p>	<p>Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).</p>

	стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.	рейку одной рукой.			Пружинистые приседания, взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).
<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b> Выполняются только после консультации врача.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).	Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчок одной ногой и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным – в упор присев).
<b>Простые и смешанные висы и упоры</b>	Мальчики: висы согнувшись и	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя	Девочки: из упора на нижней жерди опускание	Повторение раннее изученных висов и

	<p>прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.</p>	<p>в упор (низкая перекладина); махом назад—соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.</p>	<p>ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>вперед в вис присев.</p>	<p>упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). простые комбинации на брусьях.</p>
<p><b>Переноска груза и передача предметов</b></p>	<p>Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической</p>	<p>Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстоянии 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстоянии до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстоянии до</p>	<p>Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).</p>	<p>Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.</p>	<p>Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава). Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.</p>

	<p>скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками)</p>	<p>8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот</p>			
<b>Танцевальные упражнения</b>	<p>Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.</p>	<p>Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы Танцевальный шаг на носках шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.</p>	<p>Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темпе музыки.</p>	<p>Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.</p>	<p>Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. Закрепление изученных танцевальных шагов.</p>
<b>Лазание и перелезание</b>	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.</p>	<p>Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на</p>	<p>Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке</p>	<p>Обучение завязыванию каната петель на бедре. Соревнование в лазанье на</p>

	<p>изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции и учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколькими препятствиями высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с поперечной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последователь-</p>	<p>ность). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).</p>	<p>вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.</p>	<p>скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазание в висе на руках по канату. Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезание через препятствия различной высоты.</p>
--	--	---	---	---	--

	три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).	ьно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.			
<b>Равновесие</b>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну</p>	<p>Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных</p>	<p>Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие</p>	<p>Всклок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями и рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.</p>	<p>Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.</p>

<p>(высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка).</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p>	<p>исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.</p>	<p>комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галоп" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя</p>	<p>Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полу-шпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад ("старт</p>	
--	--	--	---	--

			поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.	пловца") и соскок прогнувшись.	
<b>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</b>	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за опреде-	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях(ходьб	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.	Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону—



<p>ленное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимайте ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятств</p>	<p>контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений,</p>	<p>а боком с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием</p>	<p>Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.</p>	<p>правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным</p>
--	---	--	---	--

	<p>ие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяет учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.</p>	<p>исключающих их положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.</p>	<p>руки), отметить победителя.</p>		<p>контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.</p>
<p><b>Основные требования к знаниям,</b></p>	<p><b>Знать:</b> правила поведения</p>	<p><b>Знать:</b> как правильно выполнять</p>	<p><b>Знать:</b> как правильно выполнять</p>	<p><b>Знать:</b> что такое фигурная</p>	<p><b>Знать:</b> что такое строй; как выполнять</p>

<p><b>умениям и навыкам учащихся</b></p>	<p>при выполнении и строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" <b>Уметь:</b> выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препят-</p>	<p>перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. <b>Уметь:</b> подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.</p>	<p>размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. <b>Уметь:</b> различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие</p>	<p>маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. <b>Уметь:</b> соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.</p>	<p>перестроения,, как проводятся соревнования по гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.</p>
--	--	---	---	---	--

	ствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.		комбинации на гимнастическом бревне		
<b>Легкая атлетика</b> <b>Ходьба</b>	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции и учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками и для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставны	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным 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.	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. Ходьба с чередованием бега. Пешие переходы до 2—3 км.

	<p>м шагом левым и правым боком. Ходьба с различным и положениями рук, с предметам и в правой, левой руке.</p>				
<b>Бег</b>	<p>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).</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p>	<p>Бег на скорость 100 м; бег на 60 м — 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики —</p>

		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.			1200 м; девушки — до 1000 м.
<b>Прыжки</b>	<p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.</p> <p>Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).</p> <p>Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.</p>	<p>Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.</p> <p>Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.</p> <p>Отработка отталкивания.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p>	<p>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.</p> <p>Многоскоки с места и с разбега на результат.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.</p>	<p>Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.</p> <p>Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.</p> <p>Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с уклонениями.</p> <p>Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).</p> <p>Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального</p>	<p>Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги".</p> <p>Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).</p>

	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание"			разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.	
<b>Метание</b>	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	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных	Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные	Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), теннисного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность

	движущуюся цель.	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..		цели из различных исходных положений и за определенное время.	
<b>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</b>	<p><b>Знать:</b> фазы прыжка в длину с разбега.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину ,прыгать в высоту способом "перешагивание" с 4 – 6 шагов разбега.</p>	<p><b>Знать:</b> фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p> <p><b>Уметь:</b> ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно оттапливаться в прыжках в длину с</p>	<p><b>Знать:</b> значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p><b>Уметь:</b> пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега</p>	<p><b>Знать:</b> простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.</p> <p><b>Уметь:</b> бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать мяч.</p>	<p><b>Знать:</b> как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p><b>Уметь:</b> пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном</p>



		места и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.	способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.		темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место.
<b>Лыжная подготовка (практический материал)</b> В зависимости от климатических условий	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	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямым ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой"	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).	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременно го бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники

	<p>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—60м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.</p>	<p>по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).</p>	<p>Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".</p>	<p>махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2км (девочки);</p>	<p>изученных ходов; поворот на месте махом назад к наружи, спуск в средний и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км без учета времени.</p>
--	---	--	---	--	---

				до 2,5км (мальчики).	
<b>Основные требования к знаниям, умениям, навыкам</b>	<b>Знать:</b> как бежать по прямой и по повороту. <b>Уметь:</b> координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м.	<b>Знать:</b> для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты. <b>Уметь:</b> координировать движения рук и туловища в одновременно м бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолеть спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолеть на лыжах 1,5км (девочки), 2км (мальчики).	<b>Знать:</b> как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. <b>Уметь:</b> координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременно ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	<b>Знать:</b> как правильно проложить учебную лыжную; знать температурные нормы для занятий на лыжах. <b>Уметь:</b> выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девочки), 200-300 м (юноши); преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 2,5 км (юноши).	<b>Знать:</b> виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. <b>Уметь:</b> выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300м (девочки), 400-500м (юноши); преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (юноши).
<b>Спортивные и подвижные игры</b> <b>Пионербол</b> <b>(5-6 кл.)</b> <b>Волейбол</b>	<i>Пионербол:</i> Ознакомление с правилами, расстановки игроков	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреж-	Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

<p>(7-9 кл.)</p>	<p>на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.</p>	<p>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.</p>	<p>дение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол</p>	<p>нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки,</p>	<p>Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра.</p>
------------------	---	---	---	--	---

				1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.	
<b>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</b>	<b>Знать:</b> расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. <b>Уметь:</b> подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.	<b>Знать:</b> правила перехода. <b>Уметь:</b> перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.	<b>Знать:</b> права и обязанности игроков; как предупредить травмы. <b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу Играть в волейбол.	<b>Знать:</b> каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. <b>Уметь:</b> принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.	<b>Знать:</b> что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол. <b>Уметь:</b> выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.
<b>Баскетбол</b>	Правила игры в баскетбол (мини-баскетбол). Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево,	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	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	Правильное ведение мяча с передачей бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений

	<p>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.</p>	<p>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).</p>	<p>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 —</p>	<p>по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскокившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояний.</p>	<p>(без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</p>
--	---	---	--	--	---

			ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
<b>Основные требования к знаниям, умениям навыкам</b>	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол (мини-баскетбол), <b>Уметь:</b> вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.	<b>Знать:</b> правила поведения игроков во время игры. <b>Уметь:</b> выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой—левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.	<b>Знать:</b> когда выполняются штрафные броски, сколько раз. <b>Уметь:</b> выполнять отбивку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.	<b>Знать:</b> как правильно выполнять штрафные броски. <b>Уметь:</b> выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	<b>Знать:</b> что значит «тактика игры», роль судьи. <b>Уметь:</b> выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.
<b>Футбол</b>	Правила игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой	Правила поведения при игре в мини-футбол. Передачи мяча, ведение мяча, отбор мяча Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	Основные правила игры в мини-футбол. Ведение мяча, отбор мяча, удары по воротам Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	Ведение мяча, игра головой, использование корпуса, удары по воротам. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.
<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b> <b>Коррекционные</b>	Вызов"; "Карусель" ; "Пустое место"; "Лишний	Что так притягивает" ; "Словесная карусель"; "Что	"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись";	"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель";	

	игрок"	изменилось в строю"; "Метатели"	"Запомни название"	"Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения».	
<b>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</b>	"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний"	"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".	"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".	"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".	
<b>С бегом на скорость</b>	"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежка и с выручкой"; Эстафеты.	"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.	Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.	"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.	«Лучший бегун», «преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.
<b>С прыжками в высоту, длину</b>	Удочка"; "Веровочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".	"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".	Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".	"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".	«Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение». Эстафеты с прыжками и бегом.
<b>С метанием мяча на дальность и в цель</b>	"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".	"Сильный бросок"; "Попади в цель".	В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".	«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».	«Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись». Эстафеты с метанием в цель и на дальность.
<b>С элементами пионербола</b>	"Мяч соседу"; "Не дай мяч	"Мяч над веревкой"; "Вот так	"Перебросить в круг" "Сохрани	«Ловкая подача»; «Пасовка	«Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по



<b>и волейбола</b>	водящему"; "Сохрани позу".	подача"; "Не дай мяч соседу".	стойку".	волейболистов»; Эстафеты волейболистов.	местам»; Игра с элементами волейбола. Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее»; «Правильно».
<b>С элементами баскетбола</b>	"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".	"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.	"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".	"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".	Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный". "Снайперы".
<b>Игры на снегу.</b>	"Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".	"Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".	"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".	"Пятнашки"; "Рыбки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца". Разновидность эстафет на снегу.

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Легкая атлетика, 20 часов</b>		
1.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
2.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
3.	Ходьба с остановками.	
4.	Ходьба с остановками.	
5.	Ходьба с различными положениями рук.	
6.	Медленный бег в равномерном темпе.	
7.	Бег широким шагом на носках.	
8.	Бег на скорость 60 м.	
9.	Бег с преодолением препятствий.	
10.	Эстафетный бег.	
11.	Прыжки через скакалку.	
12.	Прыжки через скакалку.	

13.	Прыжки через набивные мячи.	
14.	Прыжки в длину с разбега.	
15.	Прыжки в длину с разбега.	
16.	Метание теннисного мяча.	
17.	Метание малого мяча.	
18.	Метание малого мяча.	
19.	Метание малого мяча.	
20.	Метание малого мяча.	
<b>Игры, 7 часов</b>		
21.	Коррекционные подвижные игры.	
22.	Коррекционные подвижные игры.	
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
24.	Игры с лазанием, перелезанием.	
25.	Игры с лазанием, перелезанием.	
26.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
27.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
<b>Гимнастика, 21 час</b>		
28.	Строевые упражнения.	
29.	Упражнения на осанку.	
30.	Дыхательные упражнения.	
31.	Упражнения в расслаблении мышц.	
32.	Основные положения движения (головы, конечностей, туловища).	
33.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
34.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
35.	Упражнения на гимнастической стенке.	
36.	Акробатические упражнения.	
37.	Акробатические упражнения.	
38.	Простые висы и упоры.	
39.	Смешанные висы и упоры.	
40.	Переноска груза и передача предметов.	
41.	Переноска груза и передача предметов.	
42.	Танцевальные упражнения.	
43.	Лазание и перелезание.	
44.	Лазание и перелезание.	
45.	Равновесие.	
46.	Равновесие.	
47.	Развитие координационных способностей.	

48.	Развитие координационных способностей.	
<b>Лыжная подготовка, 25 часов</b>		
49.	Ознакомление с лыжным инвентарем. Т/б.	
50.	Передвижение ступающим шагом.	
51.	Передвижение ступающим шагом.	
52.	Передвижение ступающим шагом.	
53.	Передвижение ступающим шагом.	
54.	Передвижение ступающим шагом.	
55.	Передвижение ступающим шагом.	
56.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
57.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
58.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
59.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
60.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
61.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
62.	Спуск; подъем по склону.	
63.	Спуск; подъем по склону.	
64.	Спуск; подъем по склону.	
65.	Спуск; подъем по склону.	
66.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	
67.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	
68.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60м.	
69.	Передвижение на лыжах до 1км.	
70.	Передвижение на лыжах до 1км.	
71.	Игра "Кто дальше".	
72.	Игра "Кто дальше".	
73.	Игра "Быстрый лыжник".	
<b>Игры, 20 часов</b>		
74.	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча.	
75.	Передачи мяча.	
76.	Подача мяча.	
77.	Подача мяча.	
78.	Сочетание элементов игры.	
79.	Нападающий удар.	
80.	Сочетание элементов игры.	
81.	Игра по упрощенным правилам.	
82.	Игра по упрощенным правилам.	
83.	Игра по упрощенным правилам.	
84.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Передвижения без мяча.	
85.	Передвижения с мячом.	
86.	Передвижения с мячом.	
87.	Ведение мяча на месте и в движении.	
88.	Ведение мяча на месте и в движении.	
89.	Ловля и передача на месте.	
90.	Игра по упрощенным правилам.	
91.	Игра по упрощенным правилам.	

92.	Игра по упрощенным правилам.	
93.	Игра по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика, 6 часов</b>		
94.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
95.	Бег с преодолением препятствий.	
96.	Эстафетный бег.	
97.	Эстафетный бег.	
98.	Медленный бег в равномерном темпе.	
99.	Медленный бег в равномерном темпе.	

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
<b>Легкая атлетика, 20 часов</b>		
1.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
2.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
3.	Ходьба с остановками.	
4.	Ходьба с остановками.	
5.	Ходьба с различными положениями рук.	
6.	Медленный бег в равномерном темпе.	
7.	Бег широким шагом на носках.	
8.	Бег на скорость 60 м.	
9.	Бег с преодолением препятствий.	
10.	Эстафетный бег.	
11.	Прыжки через скакалку.	
12.	Прыжки через скакалку.	
13.	Прыжки через набивные мячи.	
14.	Прыжки в длину с разбега.	
15.	Прыжки в длину с разбега.	
16.	Метание теннисного мяча.	
17.	Метание малого мяча.	
18.	Метание малого мяча.	
19.	Метание малого мяча.	
20.	Метание малого мяча.	
<b>Игры, 7 часов</b>		
21.	Коррекционные подвижные игры.	
22.	Коррекционные подвижные игры.	
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
24.	Игры с лазанием, перелезанием.	
25.	Игры с лазанием, перелезанием.	
26.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
27.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	

<b>Гимнастика, 21 час</b>		
28.	Строевые упражнения.	
29.	Упражнения на осанку.	
30.	Дыхательные упражнения.	
31.	Упражнения в расслаблении мышц.	
32.	Основные положения движения (головы, конечностей, туловища).	
33.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
34.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
35.	Упражнения на гимнастической стенке.	
36.	Акробатические упражнения.	
37.	Акробатические упражнения.	
38.	Простые висы и упоры.	
39.	Смешанные висы и упоры.	
40.	Переноска груза и передача предметов.	
41.	Переноска груза и передача предметов.	
42.	Танцевальные упражнения.	
43.	Лазание и перелезание.	
44.	Лазание и перелезание.	
45.	Равновесие.	
46.	Равновесие.	
47.	Развитие координационных способностей.	
48.	Развитие координационных способностей.	
<b>Лыжная подготовка, 28 часов</b>		
49.	Ознакомление с лыжным инвентарем. Т/б.	
50.	Передвижение ступаящим шагом.	
51.	Передвижение ступаящим шагом.	
52.	Передвижение ступаящим шагом.	
53.	Передвижение ступаящим шагом.	
54.	Передвижение ступаящим шагом.	
55.	Передвижение ступаящим шагом.	
56.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
57.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
58.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
59.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
60.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
61.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
62.	Спуск; подъем по склону.	
63.	Спуск; подъем по склону.	
64.	Спуск; подъем по склону.	
65.	Спуск; подъем по склону.	
66.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	

67.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	
68.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60м.	
69.	Передвижение на лыжах до 1км.	
70.	Передвижение на лыжах до 1км.	
71.	Игра "Кто дальше".	
72.	Игра "Кто дальше".	
73.	Игра "Быстрый лыжник".	
<b>Игры, 20 часов</b>		
74.	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча.	
75.	Передачи мяча.	
76.	Подача мяча.	
77.	Подача мяча.	
78.	Сочетание элементов игры.	
79.	Нападающий удар.	
80.	Сочетание элементов игры.	
81.	Игра по упрощенным правилам.	
82.	Игра по упрощенным правилам.	
83.	Игра по упрощенным правилам.	
84.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Передвижения без мяча.	
85.	Передвижения с мячом.	
86.	Передвижения с мячом.	
87.	Ведение мяча на месте и в движении.	
88.	Ведение мяча на месте и в движении.	
89.	Ловля и передача на месте.	
90.	Игра по упрощенным правилам.	
91.	Игра по упрощенным правилам.	
92.	Игра по упрощенным правилам.	
93.	Игра по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика, 6 часов</b>		
94.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
95.	Бег с преодолением препятствий.	
96.	Эстафетный бег.	
97.	Эстафетный бег.	
98.	Медленный бег в равномерном темпе.	
99.	Медленный бег в равномерном темпе.	

**Календарно-тематическое планирование  
7 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
<b>Легкая атлетика, 20 часов</b>		
1.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
2.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
3.	Ходьба с остановками.	
4.	Ходьба с остановками.	

5.	Ходьба с различными положениями рук.	
6.	Медленный бег в равномерном темпе.	
7.	Бег широким шагом на носках.	
8.	Бег на скорость 60 м.	
9.	Бег с преодолением препятствий.	
10.	Эстафетный бег.	
11.	Прыжки через скакалку.	
12.	Прыжки через скакалку.	
13.	Прыжки через набивные мячи.	
14.	Прыжки в длину с разбега.	
15.	Прыжки в длину с разбега.	
16.	Метание теннисного мяча.	
17.	Метание малого мяча.	
18.	Метание малого мяча.	
19.	Метание малого мяча.	
20.	Метание малого мяча.	
<b>Игры, 7 часов</b>		
21.	Коррекционные подвижные игры.	
22.	Коррекционные подвижные игры.	
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
24.	Игры с лазанием, перелезанием.	
25.	Игры с лазанием, перелезанием.	
26.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
27.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
<b>Гимнастика, 21 час</b>		
28.	Строевые упражнения.	
29.	Упражнения на осанку.	
30.	Дыхательные упражнения.	
31.	Упражнения в расслаблении мышц.	
32.	Основные положения движения (головы, конечностей, туловища).	
33.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
34.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
35.	Упражнения на гимнастической стенке.	
36.	Акробатические упражнения.	
37.	Акробатические упражнения.	
38.	Простые висы и упоры.	
39.	Смешанные висы и упоры.	
40.	Переноска груза и передача предметов.	
41.	Переноска груза и передача предметов.	
42.	Танцевальные упражнения.	

43.	Лазание и перелезание.	
44.	Лазание и перелезание.	
45.	Равновесие.	
46.	Равновесие.	
47.	Развитие координационных способностей.	
48.	Развитие координационных способностей.	
<b>Лыжная подготовка, 25 часов</b>		
49.	Ознакомление с лыжным инвентарем. Т/б.	
50.	Двухшажный ход.	
51.	Двухшажный ход.	
52.	Двухшажный ход.	
53.	Двухшажный ход.	
54.	Двухшажный ход.	
55.	Одновременный одношажный ход.	
56.	Одновременный одношажный ход.	
57.	Одновременный одношажный ход.	
58.	Одновременный одношажный ход.	
59.	Одновременный одношажный ход.	
60.	Торможение "плугом".	
61.	Торможение "плугом".	
62.	Подъем "полуелочкой".	
63.	Подъем "полуелочкой".	
64.	Подъем "полулесенкой".	
65.	Подъем "полулесенкой".	
66.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60м.	
67.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 100м.	
68.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 150м.	
69.	Передвижение на лыжах до 1км.	
70.	Передвижение на лыжах до 2 км.	
71.	Лыжные эстафеты.	
72.	Лыжные эстафеты.	
73.	Игра "Быстрый лыжник".	
<b>Игры, 20 часов</b>		
74.	Волейбол. Правила игры. Верхняя передача мяча.	
75.	Верхняя передача мяча.	
76.	Верхняя передача мяча.	
77.	Верхняя передача мяча.	
78.	Подача мяча.	
79.	Подача мяча.	
80.	Подача мяча.	
81.	Игра по упрощенным правилам.	
82.	Игра по упрощенным правилам.	
83.	Игра по упрощенным правилам.	
84.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Передвижения без мяча.	
85.	Передвижения с мячом.	
86.	Вырывание и выбивание мяча.	



87.	Вырывание и выбивание мяча.	
88.	Передача мяча в парах.	
89.	Передача мяча в парах и тройках.	
90.	Игра по упрощенным правилам.	
91.	Игра по упрощенным правилам.	
92.	Игра по упрощенным правилам.	
93.	Игра по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика, 6 часов</b>		
94.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
95.	Бег с преодолением препятствий.	
96.	Эстафетный бег.	
97.	Эстафетный бег.	
98.	Медленный бег в равномерном темпе.	
99.	Медленный бег в равномерном темпе.	

**Календарно-тематическое планирование  
8 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведен ия
<b>Легкая атлетика, 20 часов</b>		
1.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
2.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
3.	Ходьба с остановками.	
4.	Ходьба с остановками.	
5.	Ходьба с различными положениями рук.	
6.	Медленный бег в равномерном темпе.	
7.	Бег широким шагом на носках.	
8.	Бег на скорость 60 м.	
9.	Бег с преодолением препятствий.	
10.	Эстафетный бег.	
11.	Прыжки через скакалку.	
12.	Прыжки через скакалку.	
13.	Прыжки через набивные мячи.	
14.	Прыжки в длину с разбега.	
15.	Прыжки в длину с разбега.	
16.	Метание теннисного мяча.	
17.	Метание малого мяча.	
18.	Метание малого мяча.	
19.	Метание малого мяча.	
20.	Метание малого мяча.	
<b>Игры, 7 часов</b>		
21.	Коррекционные подвижные игры.	
22.	Коррекционные подвижные игры.	
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
24.	Игры с лазанием, перелезанием.	

25.	Игры с лазанием, перелезанием.	
26.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
27.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
<b>Гимнастика, 21 час</b>		
28.	Строевые упражнения.	
29.	Упражнения на осанку.	
30.	Дыхательные упражнения.	
31.	Упражнения в расслаблении мышц.	
32.	Основные положения движения (головы, конечностей, туловища).	
33.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
34.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
35.	Упражнения на гимнастической стенке.	
36.	Акробатические упражнения.	
37.	Акробатические упражнения.	
38.	Простые висы и упоры.	
39.	Смешанные висы и упоры.	
40.	Переноска груза и передача предметов.	
41.	Переноска груза и передача предметов.	
42.	Танцевальные упражнения.	
43.	Лазание и перелезание.	
44.	Лазание и перелезание.	
45.	Равновесие.	
46.	Равновесие.	
47.	Развитие координационных способностей.	
48.	Развитие координационных способностей.	
<b>Лыжная подготовка, 25 часов</b>		
49.	Ознакомление с лыжным инвентарем. Т/б.	
50.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	
51.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов .	
52.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов .	
53.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	
54.	Поворот на месте махом.	
55.	Поворот на месте махом.	
56.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
57.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
58.	Совершенствование техники изученных ходов.	
59.	Совершенствование техники изученных ходов.	
60.	Совершенствование техники изученных ходов.	
61.	Совершенствование техники изученных ходов.	

62.	Спуск; подъем по склону.	
63.	Спуск; подъем по склону.	
64.	Спуск; подъем по склону.	
65.	Спуск; подъем по склону.	
66.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке до 50 м.	
67.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке до 50 м.	
68.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке до 100 м.	
69.	Передвижение на лыжах до 1км.	
70.	Передвижение на лыжах до 1км.	
71.	Прохождение дистанции 2км.	
72.	Прохождение дистанции 2км.	
73.	Прохождение дистанции 3-4км.	
<b>Игры, 20 часов</b>		
74.	Волейбол. Правила игры. Передачи мяча.	
75.	Прием и передача мяча снизу.	
76.	Прием и передача мяча снизу.	
77.	Прием и передача мяча сверху.	
78.	Прием и передача мяча сверху.	
79.	Блокирование мяча.	
80.	Сочетание элементов игры.	
81.	Игра по упрощенным правилам.	
82.	Игра по упрощенным правилам.	
83.	Игра по упрощенным правилам.	
84.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с передачей.	
85.	Ведение мяча с передачей.	
86.	Ловля и передача мяча в движении.	
87.	Упражнения в парах.	
88.	Упражнения в парах.	
89.	Упражнения в тройках.	
90.	Упражнения в тройках.	
91.	Игра по упрощенным правилам.	
92.	Игра по упрощенным правилам.	
93.	Игра по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика, 6 часов</b>		
94.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
95.	Бег с преодолением препятствий.	
96.	Эстафетный бег.	
97.	Эстафетный бег.	
98.	Медленный бег в равномерном темпе.	
99.	Медленный бег в равномерном темпе.	

**Календарно-тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведен ия
<b>Легкая атлетика, 20 часов</b>		
1.	Сочетание разновидностей ходьбы.	

2.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
3.	Ходьба с остановками.	
4.	Ходьба с остановками.	
5.	Ходьба с различными положениями рук.	
6.	Медленный бег в равномерном темпе.	
7.	Бег широким шагом на носках.	
8.	Бег на скорость 60 м.	
9.	Бег с преодолением препятствий.	
10.	Эстафетный бег.	
11.	Прыжки через скакалку.	
12.	Прыжки через скакалку.	
13.	Прыжки через набивные мячи.	
14.	Прыжки в длину с разбега.	
15.	Прыжки в длину с разбега.	
16.	Метание теннисного мяча.	
17.	Метание малого мяча.	
18.	Метание малого мяча.	
19.	Метание малого мяча.	
20.	Метание малого мяча.	
<b>Игры, 7 часов</b>		
21.	Коррекционные подвижные игры.	
22.	Коррекционные подвижные игры.	
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
24.	Игры с лазанием, перелезанием.	
25.	Игры с лазанием, перелезанием.	
26.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
27.	Игры с элементами акробатики, равновесием.	
<b>Гимнастика, 21 час</b>		
28.	Строевые упражнения.	
29.	Упражнения на осанку.	
30.	Дыхательные упражнения.	
31.	Упражнения в расслаблении мышц.	
32.	Основные положения движения (головы, конечностей, туловища).	
33.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
34.	Упражнения с предметами, на снарядах.	
35.	Упражнения на гимнастической стенке.	
36.	Акробатические упражнения.	
37.	Акробатические упражнения.	
38.	Простые висы и упоры.	
39.	Смешанные висы и упоры.	
40.	Переноска груза и передача предметов.	
41.	Переноска груза и передача предметов.	

42.	Танцевальные упражнения.	
43.	Лазание и перелезание.	
44.	Лазание и перелезание.	
45.	Равновесие.	
46.	Равновесие.	
47.	Развитие координационных способностей.	
48.	Развитие координационных способностей.	
<b>Лыжная подготовка, 25 часов</b>		
49.	Ознакомление с лыжным инвентарем. Т/б.	
50.	Совершенствование техники изученных ходов.	
51.	Совершенствование техники изученных ходов.	
52.	Совершенствование техники изученных ходов.	
53.	Совершенствование техники изученных ходов.	
54.	Поворот на месте махом.	
55.	Поворот на месте махом.	
56.	Поворот на месте махом.	
57.	Совершенствование техники изученных ходов.	
58.	Совершенствование техники изученных ходов.	
59.	Поворот на параллельных лыжах при спуске.	
60.	Поворот на параллельных лыжах при спуске.	
61.	Поворот на параллельных лыжах при спуске.	
62.	Спуск; подъем по склону.	
63.	Спуск; подъем по склону.	
64.	Спуск; подъем по склону.	
65.	Спуск; подъем по склону.	
66.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке до 100 м.	
67.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке до 100 м.	
68.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке до 100 м.	
69.	Передвижение на лыжах до 1км.	
70.	Передвижение на лыжах до 1км.	
71.	Прохождение дистанции 2км.	
72.	Прохождение дистанции 2км.	
73.	Прохождение дистанции 3-4км.	
<b>Игры, 20 часов</b>		
74.	Волейбол. Правила игры. Передачи мяча.	
75.	Прием и отбивание мяча снизу.	
76.	Прием и отбивание мяча снизу.	
77.	Верхняя прямая подача мяча.	
78.	Верхняя прямая подача мяча.	
79.	Блокирование мяча.	
80.	Сочетание элементов игры.	
81.	Игра по упрощенным правилам.	
82.	Игра по упрощенным правилам.	
83.	Игра по упрощенным правилам.	
84.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Передвижения с мячом.	
85.	Повороты в движении без мяча и с мячом.	
86.	Ловля и передача мяча в движении.	
87.	Упражнения в парах.	

88.	Упражнения в парах.	
89.	Упражнения в тройках.	
90.	Упражнения в тройках.	
91.	Игра по упрощенным правилам.	
92.	Игра по упрощенным правилам.	
93.	Игра по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика, 6 часов</b>		
94.	Сочетание разновидностей ходьбы.	
95.	Бег с преодолением препятствий.	
96.	Эстафетный бег.	
97.	Эстафетный бег.	
98.	Медленный бег в равномерном темпе.	
99.	Медленный бег в равномерном темпе.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Хисамудинов Анатолий Раилович

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Хисамудинов Анатолий Раилович

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022