

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкольӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй учреждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 10 от 05.06.2023 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим
советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 класс

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

Срок реализации программы:	1 год (5 класс)
Составитель:	Зеленцов С.А. - учитель
Составлена на основе программы:	Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Сыктывкар

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,
- лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

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

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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

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

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Легкая атлетика	8	
2	Гимнастика	13	
3	Подвижные игры	11	
4	Лыжная подготовка	18	
5	Баскетбол	11	
6	Легкая атлетика	7	
	Итого	68	

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

– Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы,

координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество

выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

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

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

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

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

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

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

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

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

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

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

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

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

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

IV Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов, тем.	Количество часов	В том числе контрольных, самостоятельных работ	Основные виды учебной деятельности
	1 четверть	16		
	Легкая атлетика	8	3	
1	Техника безопасности на уроке физкультуры.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках. 2. Беседа о значении занятий физкультурой. 3. Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании 4. Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
2	Беседа «Человек занимается физкультурой».	1		1. Организационный момент. 2. Беседа о пользе занятий физкультурой. 3. Игра "Повтори за человечком" 4. Закрепление
3	Отработка низкого старта.	1		1. Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка низкого старта 4. Игра «Пустое место». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

4	Бег 60 м. Зачет.	1	зачет	1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4.Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
5	Техника метания теннисного мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Игра «Передай садись». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
6	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка.

				Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
7	Техника прыжков в длину с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4.Игра «Удочка». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
8	Прыжки с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе

				-ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Гимнастика	13		
9	Строевые упражнения. Повороты. Понятия «фланг», «интервал», «дистанция».	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1-наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3-наклон вперед к другой ноге, 4-и.п. 3. Повороты. Понятия «фланг», «интервал», «дистанция». 4.Игра «Снайперы». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10	Упражнения с гимнастическими палками.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на

				восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1-наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3-наклон вперед к другой ноге, 4-и.п. 3. Упражнения с гимнастическими палками: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Игра «Снайперы». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
11	Упражнения с обручами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с обручами: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Заключительная часть -Построение, подведение

				итогов, выставление оценок.
12	Упражнения набивными мячами.	с	1	1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с набивными мячами: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
13	Упражнения скакалками.	со	1	1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения со скакалками: повороты,

				подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Игра «Утки и охотники» 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
14	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Лазание по наклонной гимнастической скамье. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
15	Лазание по гимнастической стенке.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по

				гимнастической стенке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
16	Ходьба с удержанием груза на голове.	1		1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Ходьба с удержанием груза на голове. 4. Игра «Утки и охотники» 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	2 четверть	16		
17	Дыхательные упражнения.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. -ходьба на передней части стопы, руки за голову. -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4- назад. 3.Дыхательные упражнения. 4. Игра «Утки и охотники»

				5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
18	Лазание по канату.	1		1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по канату. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
19	Ходьба по гимнастическому бревну.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

20	Упражнение на перекладине.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с прямыми ногами вперед. 3.Упражнение на перекладине. 4.Игра «Утки и охотники». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
21	Опорный прыжок через козла.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление

				оценок.
	Подвижные игры	11		
22	Эстафеты.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Эстафеты: бег по прямой, бег змейкой, прыжки, бег с мячом. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
23	Правила игры в «Пионербол».	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Правила в «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
24	Нападающий	1		1.Построение. Сдача

	удар.			рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Нападающий удар 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
25	Нападающий удар.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Нападающий удар 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
26	Подача мяча одной рукой.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе

				-ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Подача мяча одной рукой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
27	Подача мяча одной рукой.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Подача мяча одной рукой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
28	«Пионербол». Учебная игра.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне

				стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
29	«Пионербол». Учебная игра.	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
30	«Пионербол». Учебная игра.	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким

				подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
31	«Пионербол». Учебная игра.	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
32	«Пионербол». Учебная игра.	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами

				левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	3 четверть	22		
	Лыжная подготовка	18	1	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки. 2. Беседа о значении занятий физкультурой. 3. Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании 4. Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
34	Строевые упражнения.	1		1. Построение. 2. Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Строевые упражнения Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 4. Заключительная часть

				-Построение, подведение итогов, выставление оценок.
35	Совершенствован ие попеременного хода.	1		1. Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -риседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Совершенствование попеременного ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
36	Совершенствован ие попеременного хода.	1		1. Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -риседания.

			И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Совершенствование попеременного ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
37	Передвижение ступающим шагом.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -риседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Передвижение ступающим шагом. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
38	Передвижение ступающим шагом.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая

				вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Передвижение ступающим шагом. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
39	Передвижение ступающим шагом.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Передвижение ступающим шагом. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
40	Одновременный бесшажный ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»

			2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
41	Одновременный бесшажный ход.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.

				3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
42	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
43	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
44	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
45	Спуск в высокой стойке.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!»

	Торможение «плугом».			2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
46	Передвижение по учебному кругу 1 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 1 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
47	Передвижение по учебному кругу 1 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 1 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
48	Лыжные эстафеты.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные эстафеты. 4. Заключительная часть

				-Построение, подведение итогов, выставление оценок.
49	Повороты переступанием.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Повороты переступанием. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
50	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 1 км, мальчики – 1 км).	1	зачет	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 1 км, мальчики – 1 км 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Баскетбол	11		
51	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Правила игры. -Ведение мяча; по прямой, змейкой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
52	Баскетбол.	1		1. Построение. Строевые

	Правила игры. Ведение мяча.			приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Правила игры. -Ведение мяча; по прямой, змейкой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
53	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
54	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	4 четверть	14		
55	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках

				- Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
56	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
57	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3 Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
58	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней

				стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3 Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
59	Баскетбол. Учебная игра.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
60	Баскетбол. Учебная игра.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
61	Эстафеты.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег.

				Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Эстафеты: бег по прямой, бег змейкой, прыжки, бег с мячом. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Легкая атлетика	7	2	
62	Прыжки в высоту.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки в высоту 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
63	Техника метания теннисного мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в

				ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
64	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
65	Техника прыжков в длину с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени;

				-бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
66	Прыжки с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
67	Бег 500 м. Общая физическая подготовка.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед.

				3.Бег 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок
68	Бег 60 м с низкого старта.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.