

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 дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционной)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательной 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

8 класс

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

**Срок реализации
программы:**

1 год (8 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 8 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; развития 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 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные, проверочные работы, зачеты работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	16	
3	Легкая атлетика	20	8
4	Лыжная подготовка	16	2
5	Спортивные игры	16	
	Итого	68	10

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

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:

1. 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
2. 1 балл - минимальная динамика;
3. 2 балла - удовлетворительная динамика;
4. 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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 8 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 обучающихся в 8 классе

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- 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 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 8 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:

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 (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		
		Оценка			«3»		
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.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
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

№ уро ка	Наименование разделов, тем	Ко-во часов	Заче ты	Основные виды учебной деятельности
	I четверть	16		
	Легкая атлетика	10	4	
1	Вводное занятие. 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. Оборудование спортзала и спортивной площадки.
2	Общая физическая подготовка. Бег 1000 м.	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 1000м. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
3	Беговые упражнения. Челночный бег.	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. Челночный бег. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
4	Бег 60 м.	1	заче т	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. Бег 60 м. 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. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
6	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	заче т	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. 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; -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.
8	Прыжки в длину с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 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. -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.
9	Эстафета 4 по 60 м.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 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.

				-скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Эстафета. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10	Бег 200 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 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Гимнастика	16		
11	Строевые упражнения. Повороты. Перестроение из одной шеренги в две.	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. Перестроение из одной шеренги в две. 4. Игра «Утки и охотники» 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
12	Упражнения гимнастическими палками.	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.- 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 «Утки и охотники» 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
13	Упражнения с обручами.	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 обручами: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Игра «Утки и охотники» 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
14	Упражнения с 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. Игра «Снайпер». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
15	Упражнения со скакалками.	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 «Снайпер». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
16	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. Игра «Снайпер». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	II четверть	16		
17	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. Игра «Снайпер». 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. Игра «Снайпер». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
19	Беседа «Самоконтроль и его основные приемы».	1		1.Организационный момент. 2.Беседа «Самоконтроль и его основные приемы». 3. Игра "Повтори за человечком" 4. Закрепление
20	Дыхательные и расслабляющие 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. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
21	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. Игра «Снайпер». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
22	Упражнения на равновесие.	на	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. Упражнения на равновесие. 4. Игра «Снайпер». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
23	Упражнение на перекладине.	на	1	1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -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. Упражнения на перекладине. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

24	Опорный прыжок через козла, ноги согнув.	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. Опорный прыжок через козла, ноги согнув. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
25	Опорный прыжок через козла, ноги врозь.	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, ноги врозь. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
26	Опорный прыжок через козла, ноги врозь.	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. Поворот на 90 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов,

				выставление оценок.
	Подвижные игры	6		
27	Стойка и перемещение волейболиста.	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. Стойка и перемещение волейболиста. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
28	Передача мяча в парах.	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. Передача мяча в парах. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
29	Подача мяча одной рукой снизу.	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.
30	Отработка верхней подачи.	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. Отработка верхней подачи. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
31	Отработка блока на сетке.	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. Отработка блока на сетке. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
32	Волейбол. Учебная игра.	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. Учебная игра «Волейбол». 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	III четверть	22		
	Лыжная подготовка	16	2	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта Республики Коми.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки. 2. Беседа о значении занятий физкультурой. 3. История лыжного спорта Республики

				Коми 4. Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
34	Правила соревнования.	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. Правила соревнования. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
35	Совершенствование 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. - приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Попеременный ход. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
36	Совершенствование попеременного хода.	1		1. Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2. Разминка. - Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колено, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.

			4 – и.п 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. Попеременный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
37	Одновременный бесшажный ход.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
38	Одношажный ход.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
39	Двухшажный ход. Поворот махом.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Двухшажный ход. Поворот махом. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
40	Спуск в низкой стойке. Комбинированное торможение.	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. Комбинированное торможение. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
41	Передвижение по учебному кругу 3 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 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
42	Передвижение по учебному кругу 3 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 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
43	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.
44	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.
45	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
46	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
47	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 2 км, мальчики – 3 км).	1	заче т	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 – 2 км, мальчики – 3 км) 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
48	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 2 км, мальчики – 3 км).	1	заче т	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 – 2 км, мальчики – 3 км) 4. Заключительная часть

				-Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Спортивные игры	6		
49	Баскетбол. 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.Ведение мяча; по прямой, змейкой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
50	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.
51	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 движении 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
52	Баскетбол. Подбор мяча на щите.	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. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
53	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.
54	Баскетбол. Подбор мяча на щите.	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 Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	IV четверть	14		
	Спортивные игры	4		
55	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.
56	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.
57	Баскетбол. Учебная игра.	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.
58	Баскетбол. Учебная игра.	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.
	Легкая атлетика	10	4	
59	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.
60	Прыжки в длину 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.
61	Бег 200 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 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок
62	Бег 60 м с низкого старта.	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. с низкого старта. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
63	Эстафета 4 по 60м.	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.Эстафеты. 4. Заключительная часть

				-Построение, подведение итогов, выставление оценок.
64	Отработка техники 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.
65	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.
66	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.

67	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.
68	Бег 500 м. Ходьба.	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 1000м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.