

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Акурай »

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО

Чаузова О.Ю

Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

Согласовано
Зам. директора по УВР

Баранова С.А.

от «__» _____ 20__ г.

Утверждаю:

Директор МОУ
«ООШ с. Акурай»

Кузьмина Г.М.

«__» _____ 20__ г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА**

Разработана и реализуется в соответствии
с ФГОС образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
на 2023\24 учебный год

Составила:
Пешкова Л.С.

с. Акурай, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой,
- «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.
- Учебный план МОУ «ООШ с. Акурай» на 2023-2024 учебный год.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная **цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на предмет физической культуры в 6 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Третий час физической культуры был добавлен для увеличения двигательной активности и развития физических качеств учащихся. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа в каждом классе.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Легкоатлетические упражнения», «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «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.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Раздел «**Легкоатлетические упражнения**» (21 час), традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически

правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

В раздел **«Гимнастика с элементами акробатики» (34 часа)** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры. Подвижные игры с элементами акробатики». (64 часа)**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

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

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Тип урока		Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения
			Легкоатлетические упражнения			
1.	Инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место».	Вводный	очный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж ПТБ по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Игра «Пятнашки маршем».	Знать требования инструкций. Устный опрос.	
2.	Равномерный медленный бег до 4 мин. СБУ до 30м.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения до 30 метров. Равномерный медленный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику равномерного бега.	
3.	Бег 30м. Челночный бег (3х10).	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать финишное ускорение.	
4.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м).	Комплексный	очный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать финишное ускорение.	
5.	Бег с высокого старта 30м.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег с высокого старта 30 метров. Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать бег с высокого старта.	
6.	Прыжки в длину с места.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	
7.	Челночный бег (3х10).	Совершенствование	очный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных способностей.	Корректировка техники финишного ускорения.	
8.	Метание мяча с места в цель.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять метание мяча с места в цель.	

9.	Бег до 400м.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 400 метров. Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать технику бега на скорость.	
10.	Равномерный бег до 4 мин.	Совершенствование	очный	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерно-медленном темпе до 4 мин. Развитие выносливости.	Корректировка техники равномерного бега.	
11.	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Игра «Волк во рву».	Вводный	самостоятельный	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Волк во ров». Игровые правила. Проведение игры.	Знать требования инструкций; правила подвижных игр и уметь в них играть.	
12.	Полоса препятствий.	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений. Полоса препятствий.	Знать правила прохождения.	
13.	Ведение мяча на месте; с изменением направления.	Комплексный	очный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в движении. Ведение мяча на месте; с изменением направления. Подвижные игры.	Уметь выполнять ведение с изменением направления.	
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Уметь демонстрировать ловлю и передачу мяча.	
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении в тройках.	
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу.	Комплексный	очный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Специальные беговые упражнения. Броски в кольцо двумя руками снизу.	Уметь выполнять броски в кольцо двумя руками снизу.	
17.	Броски в кольцо двумя руками сверху.	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Специальные беговые упражнения. Броски в кольцо двумя руками сверху.	Уметь выполнять броски в кольцо двумя руками сверху.	
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении по кругу.	

				месте и в движении по кругу.		
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Комплексный	очный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Специальные беговые упражнения. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Уметь выполнять броски одной рукой от плеча.	
20.	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант).	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант).	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча над собой.	
21.	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант).	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант).	Уметь демонстрировать технику нижней передачи мяча над собой.	
22.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	Совершенствование	очный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой (упрощенный вариант).	Корректировка техники верхней и нижней передачи мяча над собой.	
23.	Нижняя прямая подача.	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача.	Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу.	
24.	Верхняя передача мяча в парах.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча в парах.	
25.	Нижняя передача мяча в парах.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нижняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять нижнюю передачу мяча в парах.	
26.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	Совершенствование	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	Корректировка верхней и нижней передачи в парах.	
27.	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя и нижняя передача мяча в кругу.	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу в кругу.	

Гимнастика с элементами акробатики						
28.	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Вводный	очный	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения построение в колонну, в круг, в шеренгу.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	
29.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Строевые упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять перекаты в группировке с опорой руками за головой.	
30.	Лазанье по канату.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Лазанье по канату. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять лазанье по канату.	
31.	Стойка на лопатках.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на лопатках.	
32.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять лазание по наклонной скамейке в упоре.	
33.	«Мост» из положения лёжа на спине.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. «Мост» из положения лёжа на спине. Развитие гибкости.	Уметь выполнять «мост» из положения лёжа на спине.	
34.	Упражнения в висе стоя и лежа.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лежа. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упражнения в висе.	
35.	Акробатическая комбинация: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Акробатическая комбинация: упор присев,	Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию.	

	лопатках.			два кувырка вперёд, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		
36.	Акробатическая комб.: два кувырка назад, стойка на голове и руках.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Акробатическая комбинация: два кувырка назад, стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию.	
37.	Лазанье по канату.	Совершенствование	очный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Лазанье по канату. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники лазанья по канату.	
38.	Упражнения в висе стоя и лёжа.	Совершенствование	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лежа. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упр. в висе.	
39.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	
40.	Упражнения в висе на перекладине.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Упражнения в висе на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упражнения в висе.	
41.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Совершенствование	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка выполнения упражнения в равновесии.	
42.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; лёжа на животе.	Совершенствование	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники лазания по наклонной скамейке в упоре.	
43.	Упражнения на брусьях параллельных разновысоких.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных разновысоких. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упражнения на параллельных разновысоких брусьях.	

44.	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов на брусьях.	
45.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и в движении. Упражнения с гимнастической скакалкой на месте; в движении.	Уметь выполнять упражнения со скакалкой.	
46.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов на бревне.	
47.	Упражнения с гимнастической скакалкой на месте; в движении.	Совершенствование	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и в движении. Прыжки со скакалкой. Упражнения с гимнастической скакалкой на месте; в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений со скакалкой.	
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать преодоление гимнастической полосы препятствий.	

Спортивные игры. Волейбол.

49.	Инструктаж ПТБ. Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками.	Вводный	очный	Инструктаж ПТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие между игроками. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Эстафеты, игровые упражнения.	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать технику взаимодействия игроков.	
50.	Передача мяча над собой во встречных	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые	Уметь выполнять технику передачи мяча над собой	

	колоннах через сетку. Блокирование.			упражнения. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование.	через сетку; блокирование.	
51.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения на месте. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Уметь демонстрировать технику нижней прямой подачи, приема и передачи.	
52.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику нижней прямой подачи; прием подачи.	
53.	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча; прямого нападающего удара после подбрасывания.	
54.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Уметь выполнять технику передачи мяча над собой; верхней передачи мяча в парах через сетку.	
55.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Уметь выполнять технику отбивания мяча кулаком через сетку; нижней прямой подачи; прием подачи.	
56.	Комбинации из разученных перемещений. Игра по	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов	Уметь демонстрировать комбинации из разученных перемещений.	

	упрощенным правилам.			техники перемещений. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.		
57.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Уметь выполнять технику передачи мяча над собой; неожиданные передачи мяча через сетку.	
58.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику нижней прямой подачи; прием подачи; нападающего удара.	
59.	Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения; тактику перемещения.	
60.	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Нападающий удар в тройках через сетку. Эстафеты. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику нападающего удара в тройках через сетку.	
Баскетбол						
61.	Инструктаж ПТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Вводный	очный	Инструктаж ПТБ по баскетболу. общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением; с сопротивлением на месте. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	
62.	Бросок двумя руками от головы с места.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые	Уметь выполнять бросок двумя руками от головы с	

	Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита.			упражнения. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	места; передачи мяча двумя руками от груди на месте.	
63.	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча с сопротивлением на месте; бросок двумя руками от головы с места.	
64.	Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте; в движении; в тройках. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча.	
65.	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Уметь демонстрировать технику броска одной рукой от плеча с места.	
66.	Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Личная защита. Заслон.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением; заслон.	
67.	Сочетание приёмов ведения, передачи,	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые	Уметь демонстрировать сочетание приёмов	

	броска. Штрафной бросок. Учебная игра.			упражнения. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Штрафной бросок. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	ведения, передачи, броска мяча; штрафной бросок.	
68.	Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Быстрый прорыв. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь демонстрировать технику быстрого прорыва; бросок одной рукой от плеча в движении.	
69.	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Уметь выполнять штрафной бросок; демонстрировать сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	
70.	Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча в движении; повороты.	
Мини-футбол						
71.	Инструктаж ПТБ. Передача низом на месте и в движении.	Вводный	самостоятельный	Инструктаж ПТБ по мини-футболу. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача низом на месте и в движении.	Знать требования инструкций. Выполнять технику передачи мяча.	
72.	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	Уметь демонстрировать технику ведения, обводки и удара по мячу.	
73.	Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику передачи, остановки,	

				Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	жонглирования.	
74.	Стандартные положения. Учебная игра.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стандартные положения. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать стандартные положения.	
75.	Встречная передача, передача дугой.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Встречная передача, передача дугой.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча.	
76.	Ведение, обводка, удары по воротам.	Комплексный	очный	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары по воротам.	Уметь демонстрировать ведение, обводку, удары.	
77.	Передача в два касания на месте и в движении.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Передача в два касания на месте и в движении.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча.	
78.	Учебная игра.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	Знать правила игры.	

**Подвижные игры с элементами
спортивных игр**

79.	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Волк во рву».	Вводный	очный	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Волк во рву». Игровые правила. Проведение игры.	Знать требования инструкций; правила подвижных игр и уметь в них играть.	
80.	Ведение мяча на месте и в движении.	Совершенствование	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	Корректировка ведения мяча на месте и в движении.	
81.	Ведение мяча с изменением направления.	Совершенствование	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в движении. Ведение мяча с изменением направления.	Корректировка ведения с изменением направления.	
82.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Совершенствование		Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на	Корректировка техники ловли и передачи мяча.	

				месте и в движении.		
83.	Ловля и передача мяча на месте и в движении; в тройках; по кругу.	Совершенствование	очный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении; в тройках; по кругу.	Корректировка техники ловли и передачи на месте и в движении в тройках.	
84.	Учебная игра в мини-баскетбол.	Комплексный	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в мини-баскетбол.	Знать правила игры в мини-баскетбол и уметь играть.	
85.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	Совершенствование	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в движении. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой (упрощенный вариант).	Корректировка верхней и нижней передачи мяча.	
86.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	Комплексный	очный	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу в парах.	
87.	Нижняя прямая подача.	Совершенствование	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача.	Корректировка нижней прямой подачи мяча.	
88.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	Совершенствование	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	Корректировка верхней и нижней передачи в парах.	
89.	Учебная игра в пионербол одним мячом.	Комплексный	очный	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Учебная игра в пионербол одним мячом. Игровые правила. Проведение игры.	Знать правила игры в пионербол одним мячом.	
90.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	Совершенствование	самостоятельный	Общеразвивающие упражнения с мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	Корректировка верхней и нижней передачи в кругу.	
91.	Учебная игра в пионербол двумя мячами.	Комплексный	самостоятельный	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Учебная игра в пионербол двумя мячами. Игровые правила. Проведение игры.	Знать правила игры в пионербол двумя мячами.	

Легкоатлетические упражнения						
92.	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Бег в медленном темпе до 4 мин.	Вводный	очный	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 4 мин. Развитие выносливости.	Знать требования инструкций; уметь демонстрировать технику бега в медленном темпе.	
93.	Прыжки в длину с места.	Совершенствование	самостоятельный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники прыжка в длину с места.	
94.	СБУ 20-30м. Челночный бег (3x10).	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения 20-30м. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать финишное ускорение.	
95.	Бег 1000м без учёта времени.	Комплексный	очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров без учёта времени. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега.	
96.	Эстафета круговая до 60м.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета круговая до 60м. Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать финишное ускорение.	
97.	Челночный бег (3x10). Подвижная игра «Третий лишний».	Совершенствование	самостоятельный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Третий лишний». Игровые правила. Проведение игры.	Корректировка техники финишного ускорения.	
98.	Бег: 30м; 1000м.	Совершенствование	очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Развитие скоростных способностей. Бег 1000 метров.	Корректировка техники бега на разные дистанции.	
99.	Медленный бег до 5 мин.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 5 мин. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику медленного бега.	
100.	Бег 1500м без учета времени.	Комплексный	самостоятельный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров без учёта времени. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега.	
101	Прыжок в длину с места. Прыжок на оценку.	Совершенствование	очный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м.	Прыжок на оценку.	

102	Бег 60 м. с высокого старта.	Совершенствование	самостоятельный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег с высокого старта 60 метров. Развитие скоростных способностей.	Корректировка техники разновидности бега	
-----	------------------------------	-------------------	-----------------	---	--	--

8.ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре Д Стандарт по физической культуре
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Д.
3. Рабочие программы по физической культуре. Д.
4. Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
6. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
7. В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)
9. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
10. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)К. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ.

Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

1. Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
2. Методические издания по физической культуре для учителей. Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
4. Демонстрационные учебные пособия
5. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
6. Плакаты методические.
7. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения.
8. Экранно-звуковые пособия
9. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифрового носителя).