

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
14 « 08 » 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Специальная
(коррекционная) школа»
И.В. Павлова
Приказ № 118
от « 08 » 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

для обучающихся 5 – 9 классов

Срок реализации – 5 лет

Учитель: Бардаченко Ю.А.

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:

Протокол заседания ШМО «Учителей начальных классов» № 1 от «___» августа 20___ г.
руководитель ШМО Хомутинникова В.А.

Бузулук, 2024г.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с:

— Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

— Приказом Мин просвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 № 71930);

— Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МОБУ «Специальная (коррекционная) школа» (вариант 2).

Рабочая программа предусматривает обучение адаптивной физкультурой:

- 5 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,
- 6 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год,
- 7 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год,
- 8 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год,
- 9 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Общее количество часов по предмету за весь период обучения составляет 374 часа.

Учебно- методический комплект: -

Целью занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Критерии оценивания учебного предмета

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0– не выполняет, помощь не принимает.

1– выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2– выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3– выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4– выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5– выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводится в форме проверочной работы.

Контрольно – оценочные материалы

5класс

Задание 1. Команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

Задание 2. Ходьба по команде учителя: ходьба по одному, по кругу; ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком, ходьба с перешагиванием через предметы.

Задание 3. Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

Задание 4. Прыжки на месте, на двух ногах, прыжки в длину с места.

Задание 5. Упражнения с малым и большим мячом. Метание большого мяча двумя руками; метание мяча из-за головы партнеру, метание малого мяча правой рукой в цель; подбрасывания мяча вверх двумя руками.

6класс.

Задание 1. Выполнение команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

Задание 2. Построение в шеренгу по одному.

Задание 3. Ходьба по команде учителя: ходьба по одному, по кругу; ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком, ходьба с перешагиванием через предметы.

Задание 4. Упражнения с малым и большим мячом.

- катание ногами мячей; подбрасывания мяча вверх двумя руками; метание большого меча двумя руками снизу; метание меча из-за головы партнеру; метание малого мяча правой рукой в цель; кидание мяча об стену.

Задание 5. Упражнения с малым и большим мячом. Бросание мяча в даль; ловля мяча одной, двумя руками; броски мяча двумя руками вверх, о пол, о стену.

Задание 6. Упражнения с малым мячом: выполнение удара в ворота с места; выполнение удара в ворота с разбега.

7класс.

Задание 1. Выполнение команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

Задание 2. Ходьба под счёт; ходьба на носках и пятках; ходьба с высоким поднятием бедра; ходьба между предметами; ходьба в медленном и быстром темпе.

Задание 3. Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

Задание 4. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; прыжки с продвижением вперед.

Задание 5. Комплекс гимнастических упражнений: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.

Задание 6. Упражнения с мячом: бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.

8класс.

Задание 1. Выполнение команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

Задание 2. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Задание 3. Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

Задание 4. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; прыжки с продвижением вперед.

Задание 5. Комплекс гимнастических упражнений: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

Задание 6. Упражнения с мячом: бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.

Задание 7. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

9класс.

Задание 1. Выполнение команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

Задание 2. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Задание 3. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Задание 4. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Задание 5. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Задание 6. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 1 – не выполняет, помощь не принимает.
- 2 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 3 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 4 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 5 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 6 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.

Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.

Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса».

препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение

«стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода.

Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе) вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки,

движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
5 класс		102ч.
1.	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя, верхняя подача.Отбивание волана снизу, сверху.	1
2.	Бадминтон. Игра в паре.	1
3.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
4.	Соблюдение правил игры «Болото».	1
5.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
6.	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1
7.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
8.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	1
9.	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1
10.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из	1

	шеренги в круг.	
11.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
12.	Повороты на месте в разные стороны.	1
13.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1
14.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
15.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.	1
16.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1
17.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
18.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами	1
19.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
20.	Приседание	1
21.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1
22.	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивания»	1
23.	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность.	1
24.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.	1
25.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
26.	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
27.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
28.	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1
29.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.	1
30.	Упражнения на осанку.	1
31.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
32.	Упражнения с большими обручами.	1
33.	Упражнения с малыми мячами.	1
34.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
35.	Акробатические упражнения.	1
36.	Простые и смешанные висы и упоры.	1
37.	Переноска груза и передача предметов.	1
38.	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1
39.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1

40.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
41.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1
42.	Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага.	1
43.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага	1
44.	Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода.	1
45.	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1
46.	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1
47.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
48.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1
49.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1
50.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
51.	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1
52.	Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1
53.	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1
54.	Упражнения на равновесие.	1
55.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1
56.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
57.	Повороты на месте в разные стороны.	1
58.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1
59.	Упражнения на равновесие.	1
60.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1
61.	Игры с элементами пионербола.	1
62.	Пионербол. Учебная игра.	1
63.	Игры с элементами баскетбола.	1
64.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
65.	Общеразвивающие упражнения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1
66.	Повороты туловища вправо (влево). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
67.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1
68.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1

69.	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1
70.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
71.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
72.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
73.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)	1
74.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
75.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
76.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
77.	Прыжки в высоту, глубину.	1
78.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
79.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
80.	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1
81.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Отработка навыков перемещения на площадке при игре в «Пионербол»	1
82.	Учебная игра в «Пионербол»	1
83.	Совершенствование навыков игры в «Пионербол»	1
84.	Отработка навыков игры в «Пионербол»	1
85.	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	1
86.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	1
87.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1
88.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1
89.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1
90.	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.	1
91.	Отработка навыков медленного бега. Бег с широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.	1
92.	Прыжки через скакалку на месте и в движении, Совершенствование техники прыжков в длину.	1
93.	Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1
94.	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1
95.	Ведение мяча.	1
96.	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
97.	Бадминтон. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.	1
98.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1
99.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
100.	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
101.	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).	1
102.	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
6 класс		68ч.

1.	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя, верхняя подача.Отбивание волана снизу, сверху.	1
2.	Бадминтон. Игра в паре.	1
3.	Подвижные игры. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1
4.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1
5.	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1
6.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
7.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
8.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1
9.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
10.	Повороты на месте в разные стороны.	1
11.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1
12.	Беседа по Т.Б. на занятиях по подвижным играм.	1
13.	Совершенствование навыков игры в «Пионербол».	1
14.	Отработка ударов.	1
15.	Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1
16.	Подвижные игры с бегом.	1
17.	Подвижные игры с прыжками.	1
18.	Подвижные игры с метанием мяча.	1
19.	Беседа по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1
20.	Перестроения из одной шеренге в две. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	1
21.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	1
22.	ОР и корректирующие упражнения без предметов.	1
23.	ОР и корректирующие упражнения без предметов.	1
24.	ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1
25.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
26.	Акробатические упражнения.	1
27.	Переноска грузов и передача предметов.	1
28.	Танцевальные упражнения.	1
29.	Лазание и перелезание.	1
30.	Упражнения на равновесие.	1
31.	Простейшие комбинации ранее изученных упражнений.	1
32.	Отработка комбинаций.	1
33.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Для чего и когда применяются л.	1
34.	Передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.	1
35.	Отработка навыков двухшажного хода.	1
36.	Передвижения на скорость на расстояние до 100 м.	1

37.	Подъём по склону прямо ступающим шагом.	1
38.	Спуск с пологих склонов.	1
39.	Повороты переступанием в движении.	1
40.	Отработка поворотов.	1
41.	Подъём «лесенкой».	1
42.	Торможение плугом.	1
43.	Упражнения на равновесие.	1
44.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1
45.	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков.	1
46.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Расхождение вдвоём при встрече.	1
47.	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	1
48.	Совершенствование навыков ранее изученных упражнений.	1
49.	Игры с элементами пионербола.	1
50.	Закрепление навыков игры с элементами волейбола.	1
51.	Игры с элементами баскетбола.	1
52.	Совершенствование навыков игры с элементами баскетбола.	1
53.	Пионербол. Совершенствование навыков ловли мяча двумя руками.	1
54.	Отработка навыков игры в Пионербол.	1
55.	Подвижные эстафеты с бросанием и ловлей мячей.	1
56.	Общие сведения об игре волейбол. Расстановка игроков. Перемещение по площадке.	1
57.	Обучение нижней подаче при игре в волейбол.	1
58.	Отработка навыков нижней подачи при игре в волейбол.	1
59.	Совершенствование навыков ведения мяча.	1
60.	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали.	1
61.	Совершенствование навыков бега.	1
62.	Эстафетный бег по кругу.	1
63.	Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1
64.	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1
65.	Ведение мяча.	1
66.	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
67.	Бадминтон. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.	1
68.	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
7 класс		68ч.
1.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
2.	Повороты на месте в разные стороны.	1
3.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1

4.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
5.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1
6.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя	1
7.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
8.	Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
9.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками	1
10.	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений	1
11.	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	1
12.	Использование и развитие сохранных анализаторов	1
13.	Коррекция согласованности движений	1
14.	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата	1
15.	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1
16.	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1
17.	Упражнения на профилактику зрения.	1
18.	Ходьба, свободный бег, бег на носках	1
19.	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам	1
20.	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному.	1
21.	Ходьба по два взявшись, за руки	1
22.	Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).	1
23.	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам	1
24.	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.	1
25.	Метание теннисного мяча с места в цель	1
26.	Метание теннисного мяча в движущуюся цель	1
27.	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	1
28.	Прыжки в длину с места	1
29.	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях	1
30.	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега	1
31.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами	1
32.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с	1

	набивными мячами	
33.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами	1
34.	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо	1
35.	Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук	1
36.	Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук	1
37.	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке	1
38.	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя	1
39.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1
40.	Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см	1
41.	Пролезание через гимнастический обруч	1
42.	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1
43.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
44.	Упражнения для профилактики органов зрения	1
45.	ТБ.Организующие команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!».	1
46.	Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию	1
47.	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки.	1
48.	Подводящие упражнения.	1
49.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию	1
50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок соблюдая дистанцию	1
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками, соблюдая дистанцию	1
52.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок, соблюдая дистанцию	1
53.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, соблюдая дистанцию.	1
54.	Игры на развитие внимания, памяти	1
55.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками.	1
56.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	1
57.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с перебежками.	1
58.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с	1

	метанием.	
59.	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий.	1
60.	Игры, направленные на умения ориентироваться в пространстве	1
61.	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	1
62.	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	1
63.	Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1
64.	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1
65.	Ведение мяча.	1
66.	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
67.	Бадминтон. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.	1
68.	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
8 класс		68ч.
1.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
2.	Повороты на месте в разные стороны.	1
3.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1
4.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
5.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1
6.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя	1
7.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
8.	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
9.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
10.	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину	1
11.	Броски набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча.	1
12.	Беседа по Т.Б. на занятиях по подвижным играм.	1
13.	Техника приёма и передачи мяча и подачи.	1
14.	Наказания при нарушениях правил игры.	1
15.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	1
16.	Подачи нижняя и верхняя прямые.	1

17.	Прямой нападающий удар. Блок.	1
18.	Игры с бегом, прыжками. Метанием. Контрольные упражнения.	1
19.	Беседа по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу.	1
20.	Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.	1
21.	Упражнения на осанку.	1
22.	Дыхательные упражнения.	1
23.	Упражнения в расслаблении мышц. Основные движения головы, конечностей, туловища.	1
24.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	1
25.	Упражнения с набивными мячами.	1
26.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
27.	Акробатические упражнения.	1
28.	Переноска груза и передача предметов.	1
29.	Танцевальные упражнения.	1
30.	Упражнения на равновесие.	1
31.	Упражнения на развитие пространственной дифференцировки и точности движению	1
32.	Построения, перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1
33.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
34.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
35.	Повороты на месте в разные стороны.	1
36.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1
37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
38.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1
39.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1
40.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.	1
41.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.	1
42.	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага.	1
43.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1
44.	Выполнение скользящего шага	1
45.	Выполнение попеременного двушажного хода.	1

46.	Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1
47.	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1
48.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1
49.	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1
50.	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1
51.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	1
52.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой	1
53.	Игры с акробатикой и равновесием.	1
54.	Приседание. Переход из положения «лёжа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лёжа»).	1
55.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
56.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
57.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1
58.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1
59.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1
60.	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	1
61.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1
62.	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	1
63.	Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1
64.	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1
65.	Ведение мяча.	1
66.	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
67.	Бадминтон. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.	1
68.	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
9 класс		
1.	Беседа по Т.Б. на занятиях по л/а. практическая значимость развития физических качеств средствами лёгкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1
2.	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	1
3.	Фиксированная ходьба.	1
4.	Кроссовый бег без учёта времени	1
5.	Медленный бег 10-12 мин.	1
6.	Специальные упражнения для прыжков в высоту и длину.	1

7.	Упражнения для прыжков в длину.	1
8.	Упражнения для прыжков в высоту.	1
9.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	1
10.	Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п.	1
11.	Метание набивного мяча	1
12.	Беседа по Т.Б. на занятиях по подвижным играм. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1
13.	Пионербол. Поддачи и приёмы мяча.	1
14.	Прямой нападающий удар.	1
15.	Блокирование мяча.	1
16.	Игры с бегом на скорость.	1
17.	Игры с метанием и прыжками.	1
18.	Контрольные упражнения.	1
19.	Беседа по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Что такое строй. Как выполнять перестроения.	1
20.	Выполнение строевых команд (чёткость и правильность) . фигурная маршировка.	1
21.	Упражнения на осанку.	1
22.	Дыхательные упражнения.	1
23.	Упражнения в расслаблении мышц. Основные движения головы, конечностей, туловища.	1
24.	Ор и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.	Упражнения с набивными мячами.	1
26.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
27.	Акробатические упражнения.	1
28.	Переноска груза и передача предметов.	1
29.	Танцевальные упражнения.	1
30.	Упражнения на равновесие.	1
31.	Упражнения на развитие пространственной дифференцировки и точности движению	1
32.	Построения, перестроения. .Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1
33.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
34.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
35.	Повороты на месте в разные стороны.	1
36.	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1
37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. ыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
38.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.Сгибание фаланг пальцев.	1
39.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1

40.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.	1
41.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.	1
42.	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага.	1
43.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1
44.	Выполнение скользящего шага	1
45.	Выполнение попеременного двушажного хода.	1
46.	Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1
47.	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1
48.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1
49.	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1
50.	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1
51.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	1
52.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой	1
53.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
54.	Приседание. Переход из положения «лёжа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лёжа»).	1
55.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
56.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
57.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1
58.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1
59.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1
60.	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола..	1
61.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1
62.	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.	1
63.	Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1
64.	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1
65.	Ведение мяча.	1
66.	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
67.	Бадминтон. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.	1

68.	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
Итого		374 ч.