

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_bookmark0)
2. [ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 14](#_bookmark1)
3. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16](#_bookmark2)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

− Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

− совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

− формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

− совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

− совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

− совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе Личностные результаты:**

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

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

Минимальный уровень:

− демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

− демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в

движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

− понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

− планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

− выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

− знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

− демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

− определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

− выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

− демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

− участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

− взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

− применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

− иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

− выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

− выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

− знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

− планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

− знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

− подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

− выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

− участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

− объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

− пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

− правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

− правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

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

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

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса

делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

− бег 100м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);

− наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;

− поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;

− бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 9 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

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

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

*по адаптивной физической культуре (9 класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п./  п. | Виды испытаний  (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  | Бег 100 м. (сек.) | 14,7/18,0 | 14,3/17,4 | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
|  | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз  за 1м.) | 28/22 | 38/29 | 48/37 | 18/12 | 28/17 | 35/25 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  (см.) | 185/130 | 205/140 | 225/160 | 155/105 | 165/125 | 180/145 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (количество раз) | 20/9 | 24/10 | 30/12 | 8/5 | 9/6 | 15/8 |
|  | Наклон вперёд из и.п. стоя с  прямыми ногами | +4 | +6 | +12 | +5 | +7 | +15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на гимнастической скамейке (см ниже уровня  скамейки) |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на 1 км (мин,  сек.) | 5,35/6,50 | 5,15/6,  20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

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

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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

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

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено- конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика | 24 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 36 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 22 |  |
| 5 | Спортивные игры | 20 |  |
|  | **Итого:** | 102 |  |

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 13 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Проходят отрезки до 200 м.  Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2-3 | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км | 2 | Совершение пешеходных переходов на заданную  дистанцию.  Выполнение бега на дистанцию 100 м с  преодолением препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие  переходы по местности до 3 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий | Выполняют ходьбу с  заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий |
| 4-5 | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут | 2 | Выполнение бега легко и свободно, без лишних  движений.  Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4\*100 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- 10 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Пробегают эстафету 4\*60 м | Пробегают эстафету 4\*100 м |
| 6-7 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 2 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.  Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см,  длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.  Перепрыгивают через  набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 8 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений  Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.  Выполнение толкания  набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.  Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.  Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |
| 9-10 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 2 | Выполнение медленного бега 6 мин.  Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с  промежуточным подскоком до 15-20 секунд.  Выполнение метания различных предметов из | Выполняют бег в  чередовании с ходьбой 6 мин.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.  Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.  Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100-150 г в цель |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | мягких материалов весом 100-150 г в цель |  |  |
| 11 | Бег на 60 м | 1 | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта.  Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.  Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100-150 г на дальность |
| 12-13 | Бег на средние  дистанции(500 м) | 2 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 300 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| **Спортивные игры – 12 часов** | | | | | |
| 14 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих |
| 15 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя) | упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах |
| 16 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением  направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют  ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 17-18 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 2 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение  бросков по корзине двумя руками от груди с места,  демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении.  Выполняют броски по корзине двумя руками от  груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении.  Выполняют броски по корзине двумя руками от  груди с места |
| 19 | Бросок по корзине двумя руками от груди в  движении. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение  бросков по корзине двумя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола | упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места | упражнений. Передают  мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину  двумя руками от груди в движении |
| 20 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники  баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные  броски. Играют в учебную игру( с помощью  педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные  броски. Играют в учебную игру. |
| 21-22 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 23 | Зонная защита.  Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники  баскетбола.  Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут,  бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут,  бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |
| 24-25 | Зонная защита.  Учебная игра по упрощенным правилам | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика - 24 часов** | | | | | |
| 26 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя | Выполняют упражнения на гимнастической стенке |
| 27 | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед | 1 | Выполнение упражнений с предметом, совмещая  движения палки с  движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6  упражнений с  гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 28 | Упражнения на  формирования правильной осанки.  Кувырок назад | 1 | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Сохраняют правильное положение тела.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 29-30 | Дыхательные упражнения.  «Полушпагат», руки в стороны | 2 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности.  Выполнение «полушпагата», руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное  дыхание в ходьбе с | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя.  Выполняют «полушпагат» | в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат» |
| 31 | Упражнения в  расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.  Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз.  Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц.  Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) |
| 32 | Переноска груза и передача предметов.  Стойка на лопатках. | 1 | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев |
| 33-34 | Разновидности равновесий (на бревне).  Акробатическая комбинация | 2 | Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35-36 | Упражнения с обручем.  Акробатическая комбинация | 2 | Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.  Выполнение акробатической комбинации | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую  комбинацию по возможности и состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую  комбинацию по возможности и состоянию здоровья |
| 37-38 | Упражнения со скакалкой Опорный прыжок | 2 | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.  Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок |
| 39-40 | Упражнения с набивными мячами.  Опорный прыжок | 2 | Выполнение бросков и ловли, передвижение с  мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1-2 кг).  Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на  коленях |
| 41-42 | Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, | 2 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке |  |  | носках, комплекс упражнений с  сопротивлением меньшее количество раз | прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 43-44 | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 2 | Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога | Выполняют упражнения на равновесие |
| 45-46 | Преодоление полосы препятствий | 2 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолевают препятствия с  перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2- 3 препятствий) с помощью педагога | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними |
| 47-48-49 | Лазанье различными способами | 3 | Выполнение лазания различными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют лазание различными  способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют лазанье различными способами |
| **Лыжная подготовка – 22 часов** | | | | | |
| 50 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом  для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным  двухшажным ходом. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.  Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным  двухшажным ходом. | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами.  Передвигаются по учебному кругу попеременным  двухшажным ходом. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом | Осваивают технику передвижения одновременного  бесшажного хода | Выполняют передвижение одновременным  бесшажным ходом |
| 51-52 | Одновременный одношажный и  двухшажный ход | 2 | Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.  Передвижение по учебному кругу попеременным  двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой  деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным  двухшажным и одновременным  бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой  деятельности человека. Совершенствуют попеременный  двухшажный и одновременным бесшажный ход |
| 53-54 | Одновременный одношажный и  двухшажный ход | 2 |
| 55 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение подъема по склону изученными способами | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 56 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 |
| 57-58 | Прохождение на лыжах дистанции  до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 2 | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики) | Передвигаются на лыжах  до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59-60 | Поворот на месте махом назад к наружи | 2 | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвижение до 2 км | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвигаются на лыжах попеременным  двухшажным ходом меньшее расстояние | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвигаются на лыжах попеременным  двухшажным ходом |
| 61 | Прохождение отрезков до100 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость.  Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы  подъема по склону на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 62 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема.  Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом,  «ёлочкой», спуск с в высокой стойке.  Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.  Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 63 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 |
| 64-65 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 2 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение поворота на лыжах. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Выполняют повороты переступанием на месте | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении |
| 67-68 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 2 |
| 69 | Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности | 1 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 | Прохождение дистанции 3-  4 км по  среднепересеченной местности | 1 |  | среднепересеченной местности | среднепересеченной местности |
| 71 | Прохождение дистанции 2 км на время | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок. | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км. | Проходят дистанцию 2 км на время. |
| 72 | Прохождение дистанции 2 км на время | 1 |
| **Спортивные игры- 11 часов** | | | | | |
| 73 | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.  Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности ударов |
| 74 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и  длинной подачи мяча | 1 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют  в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75-76 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и  дальше от него. Упрощенные правила игры | 2 | Выполнение отбивания мяча ракеткой.  Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Осваивают отбивание мяча.  Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют отбивание мяча.  Играют в одиночную учебную игру |
| 77-78 | Парная учебная игра в настольный теннис | 2 | Учебная игра в настольный теннис | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи.  Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы технике в парной игре. |
| 79-80 | Верхняя прямая подача | 2 | Выполнение упражнений с набивными мячами.  Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами.  Выполняют нижнюю подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами.  Выполняют верхнюю прямую подачу |
| 81 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.  Блокирование нападающих ударов | 1 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя | После показа учителя выполняют нападающий удар.  Выполняют блокирование нападающих ударов |
| 82 | Передача мяча в зонах | 1 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.  Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |
|  | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол | 1 | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в  учебную игру с помощью учителя | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 24 часов** | | | | | |
| 83 | Бег на 60 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |
| 84-85 | Бег на средние дистанции (800 м) | 2 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 600 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 86-87 | Специальные упражнения в длину | 2 | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88-89 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 2 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с  небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого  старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 90-91 | Эстафетный бег (4 \* 100 м) | 2 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 100 м) |
| 92-93 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 2 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.  Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание малого мяча на  дальность с места (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание малого мяча на  дальность с полного разбега (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции 2,5 км |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94-95 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 2 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.  Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» |
| 96 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.  Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.  Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.  Выполняют прыжок в длину с места |
| 97-98 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и  партнеру | 2 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.  Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув  ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 99-100 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и  партнеру | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 101 | Медленный бег 10-12 мин | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) –  девочки.  Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.  Медленный бег 10-12 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув  ноги), выполняют тройной прыжок (юноши).  Начинают бег с различного старта на 100м  – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза.  Выполняют медленный бег 12 мин |
| 102 | Медленный бег 10-12 мин | 1 |