

КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №4»

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от <u>26.08.2025</u> № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР <u>Н.Г. Медведова</u> <u>26.08.2025</u>	УТВЕРЖДЕНО: Директор <u>О.Е. Беляева</u> Приказ от <u>27.08.2025</u> № <u>01-09/79</u>
--	--	--

Рабочая программа

Наименование учебного предмета (курса) Адаптивная физическая культура

Класс 8б, 8в

Срок реализации программы 2025-2026 учебный год

Рабочую программу составил(а) Часовских Владимир Александрович
(фамилия, имя и отчество разработчика программы)

Квалификационная категория высшая

Барнаул, 2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для обучающихся 8 класса по предмету «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа адаптирована для обучающихся с задержкой психического развития, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе примерной образовательной программы основного общего образования по Адаптивной физической культуре.

В соответствии с Учебным планом основной общеобразовательной программы основного общего образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи), рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Для реализации рабочей программы используется учебник из федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе «Физическая культура. 8-9 классы.» (автор В. И. Лях.). Учебник входит в переработанную в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования линию УМК: УМК В. И. Лях, 8 кл.

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания образовательной организации, предусматривает реализацию коррекционно-развивающей работы, направленной на коррекцию дефекта психоэмоционального развития обучающихся и предполагает:

Совершенствование движения сенсомоторного развития:

- Развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.
 - Развитие навыков каллиграфии.
 - Развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- Развитие зрительного восприятия и узнавания.
- Развитие зрительной памяти и внимания.
- Формирование обобщенных представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина).
- Развитие пространственных представлений и ориентация.
- Развитие представлений о времени.
- Развитие слухового внимания и памяти.
- Развитие фонетико – фонематических представлений, формирование звукового анализа и синтеза.

Коррекцию развития основных мыслительных операций:

- Навыков соотносительного анализа.
- Навыков группировки и классификации.
- Умение работать по словесной и письменной инструкции алгоритму.
- Умение планировать деятельность.
- Развитие комбинаторных способностей.

Развитие различных видов мышления:

- Развитие наглядно – образного мышления.
- Развитие словесно – логического мышления.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально – личностной сферы.

Развитие речи, овладение техникой чтения.

Расширение представлений об окружающем мире, обогащение пассивного и активного словаря.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Комбинирование торможения лыжами и палками. Эстафеты без палок. Совершенствование техники попеременного одношажного хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Эстафеты на лыжах. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4 км. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 3-4 км.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег (3,6,8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).

Понятие скорость бега. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. ОРУ в движении.

Подвижная игра «Конники-спортсмены». Кросс 1 км. Эстафеты с предметами.

Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Бег (5 мин).

Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).

Лыжная подготовка

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Комбинирование торможения лыжами и палками. Эстафеты без палок. Совершенствование техники

попеременного одношажного хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Эстафеты на лыжах. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4км. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 3-4км. Сдача нормативов: стартовый разгон, коньковый ход, прохождение дистанции 3 км.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в

условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях

человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения рабочей программы:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и

особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты освоения рабочей программы:

1. характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
3. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
4. готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
5. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
6. составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
7. выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно- координированных упражнений (девочки);
8. выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
9. выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
10. выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
11. выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнo-половых особенностей.

Поурочно – тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов	Возможность использования ЭОР
1	Легкая атлетика(8 ч). ТБ при занятиях легкой атлетикой	1	ФГИС «Моя школа»
2	Низкий старт	1	ФГИС «Моя школа»
3	Эстафетный бег	1	ФГИС «Моя школа»
4	Эстафетный бег	1	ФГИС «Моя школа»
5	Финиширование	1	ФГИС «Моя школа»
6	Бег 60 м на результат	1	ФГИС «Моя школа»
7	Бег 100 м на результат	1	ФГИС «Моя школа»
8	Прыжок в длину с места	1	ФГИС «Моя школа»
9	Футбол(6 ч). ТБ при занятиях футболом	1	ФГИС «Моя школа»
10	Остановка летящего мяча	1	ФГИС «Моя школа»
11	Удар по мячу серединой подъема	1	ФГИС «Моя школа»
12	Удары по воротам	1	ФГИС «Моя школа»
13	Тактика свободного нападения	1	ФГИС «Моя школа»
14	Тактика свободного нападения	1	ФГИС «Моя школа»
15	Волейбол (4 ч). Стойка игрока. Перемещения в игре волейбол.	1	ФГИС «Моя школа»
16	Комбинации из освоенных элементов техники	1	ФГИС «Моя школа»
17	Нижняя прямая подача мяча.	1	ФГИС «Моя школа»
18	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	ФГИС «Моя школа»
19	Гимнастика(12 ч). ТБ при занятиях гимнастикой	1	ФГИС «Моя школа»
20	Висы. Строевые упражнения	1	ФГИС «Моя школа»
21	Висы. Строевые упражнения	1	ФГИС «Моя школа»

22	Подъем переворотом	1	ФГИС «Моя школа»
23	Акробатические соединения	1	ФГИС «Моя школа»
24	Акробатические соединения из разученных элементов	1	ФГИС «Моя школа»
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1	ФГИС «Моя школа»
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1	ФГИС «Моя школа»
27	Опорный прыжок	1	ФГИС «Моя школа»
28	Опорный прыжок	1	ФГИС «Моя школа»
29	Лазание по канату	1	ФГИС «Моя школа»
30	Лазание по канату	1	ФГИС «Моя школа»
31	Баскетбол (2ч). Индивидуальная техника защиты	1	ФГИС «Моя школа»
32	Индивидуальная техника защиты	1	ФГИС «Моя школа»
33	Лыжная подготовка (12). ТБ при занятиях лыжными гонками	1	ФГИС «Моя школа»
34	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	1	ФГИС «Моя школа»
35	Попеременный двухшажный ход	1	ФГИС «Моя школа»
36	Попеременный двухшажный ход	1	ФГИС «Моя школа»
37	Полуконьковым ход	1	ФГИС «Моя школа»
38	Коньковый ход	1	ФГИС «Моя школа»
39	Коньковый ход	1	ФГИС «Моя школа»
40	Коньковый ход	1	ФГИС «Моя школа»
41	Коньковый ход	1	ФГИС «Моя школа»
42	Коньковый ход	1	ФГИС «Моя школа»
43	Спуски и подъемы	1	ФГИС «Моя школа»
44	Спуски и подъемы	1	ФГИС «Моя школа»
45	Баскетбол (8 ч). Стойки и передвижения	1	ФГИС «Моя школа»
46	Ловля и передача мяча	1	ФГИС «Моя школа»
47	Ловля и передача мяча	1	ФГИС «Моя школа»

			школа»
48	Ведение мяча	1	ФГИС «Моя школа»
49	Штрафной бросок	1	ФГИС «Моя школа»
50	Индивидуальная техника защиты	1	ФГИС «Моя школа»
51	Тактика свободного нападения	1	ФГИС «Моя школа»
52	Нападение быстрым прорывом	1	ФГИС «Моя школа»
53	Волейбол (6 ч). Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	ФГИС «Моя школа»
54	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	ФГИС «Моя школа»
55	Передача мяча над собой и через сетку	1	ФГИС «Моя школа»
56	Передача двумя руками снизу	1	ФГИС «Моя школа»
57	Прямой нападающий удар	1	ФГИС «Моя школа»
58	Прямой нападающий удар	1	ФГИС «Моя школа»
59	Легкая атлетика (6 ч). Высокий старт	1	ФГИС «Моя школа»
60	Бег 100 м на результат	1	ФГИС «Моя школа»
61	Прыжок в длину с разбега на результат	1	ФГИС «Моя школа»
62	Метание мяча на дальность	1	ФГИС «Моя школа»
63	Прыжок в длину с разбега	1	ФГИС «Моя школа»
64	Прыжок в длину с разбега	1	ФГИС «Моя школа»
65	Футбол (4 ч). Удары и остановки мяча	1	ФГИС «Моя школа»
66	Удары и остановки мяча	1	ФГИС «Моя школа»
67	Техника ведения мяча	1	ФГИС «Моя школа»
68	Техника ведения мяча	1	ФГИС «Моя школа»