

*Министерство образования Иркутской области*  
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское  
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от  
22.08.2023  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет ГОКУ  
СКШ № 1 г. Усолье-  
Сибирское  
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора ГОКУ  
СКШ № 1 г. Усолье-  
Сибирское  
\_\_\_\_\_/Н.В. Мигунов/  
Приказ № 38 от 24.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **"Адаптивная физическая культура" 5-9 классы (1 вариант)**

**Программу составила:  
учитель физической культуры  
Мишакова Л.Г.**

2023-2024

## **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:**

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2. овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
3. коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
4. формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
5. воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

**В разделе "Гимнастика"** (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

**В раздел "Легкая атлетика"** включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

**Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка"** направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и

конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### **Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### **Практический материал: построения и перестроения.**

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика. Теоретические сведения.** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

## **Практический материал:**

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

## **Лыжная и конькобежная подготовка**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал.** Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

## **Конькобежная подготовка.**

### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

## **Подвижные игры.**

### **Практический материал.**

### **Коррекционные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием.

## **Спортивные игры.**

### **Баскетбол.**

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча

двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### **Волейбол.**

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.** Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### **Настольный теннис.**

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

#### **Хоккей на полу.**

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

#### **Минимальный уровень:**

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

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночностолба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения наосанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства,

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения (IX класс).**

**Минимальный уровень:**

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

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночностолба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

## **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения наосанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.



**Тематическое планирование уроков  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся  
(физическая культура, 7 класс вариант 1)**

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты
1		Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Виды ходьбы в различном темпе.	соблюдают правила безопасности в спортзале и на площадке	Научатся правильно ходить в различном темпе
2			Виды ходьбы (змейкой, с различными положениями туловища)	выполняют ходьбу по инструкции учителя.	Научатся правильно ходить с различными положениями туловища
3			Бег с низкого старта. Стартовый разбег.	выполняют бег с низкого старта.	Научатся бегать с низкого старта
4			Низкий старт. Бег 40-60м Зачёт.	бег в быстром темпе.	Научатся бегать в быстром темпе
5			Бег на средние дистанции.500-1000м РФК	бег в среднем темпе	Научатся бегать в среднем темпе
6			Бег 1000м. Зачет. РФК Преодоление препятствий	бег в м/темпе преодолевать препятствия	Научатся бегать в медленном темпе
7			Эстафеты (встречные)	с передачей эстафетной палочки	Научатся передачи эстафетной палочки
8			Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке 2мин	приземляются на обе ноги.	Научатся прыжку в длину с места
9			Прыжок в длину с места. Зачёт.	выполняют прыжок на результат	Научатся выполнять прыжок на результат
10			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	выполняют прыжок в высоту	Научатся прыжку в высоту
11			Метание набивного мяча 2-3 кг двумя руками	выполняют метание снизу, из-за головы, через голову	Научатся метанию набивного мяча
12			Метание малого мяча на дальность	метают на результат	Научатся метанию малого мяча на

					результат
13			Метание малого мяча в цель	метают в заданную цель	Научатся метанию малого мяча в цель
14		Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения на месте (закрепление понятий)	понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	Научатся строевым упражнениям
15			Строевые упражнения в движении.	выполняют строевые упражнения на месте и в ходьбе	Научатся выполнять строевые упражнения в движении
16			Упражнения на осанку с предметами. Дыхательные упражнения.	принятие правильной осанки в различных исходных положениях	Научатся правильной осанке
17			Упражнения на осанку с грузом. Дыхательные упражнения.	выполняют задания в поворотах и приседаниях	Научатся дыхательным упражнениям
18			Лазание и перелазание (на руках)	выполняют лазание вправо, влево, вверх, вниз	Научатся лазанию и перелазанию
19			Лазание и перелазание (на руках)	выполняют упражнение подтягивание в висе	Научатся выполнять упражнения в висе
20		Спортивные игры (баскетбол)	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. П/и с элементами баскетбола	закрепляют правила	Научатся правилам баскетбола
21			Ведение мяча с изменением направления. П/и с элементами баскетбола.	выполняют ведение мяча	Научатся ведению мяча
22			Ловля и передача, ведение, остановка мяча П/и с элементами баскетбола.	выполняют задания по указанию учителю	Научатся остановке мяча в баскетболе
23			Штрафные броски Игра по упрощённым правилам.	выполняют броски с разных линий площадки	Научатся выполнять штрафные броски
24			Штрафные броски Игра по упрощённым правилам.	выполняют броски с разных линий площадки	Научатся выполнять броски с различных линий
25			Ведение мяча с изменением	выполняют задания с остановкой	Научатся ведению мяча

			направления и скорости Игра по упрощённым правилам.	прыжком, шагом	
26			Ведение с изменением высоты отскока мяча. Игра по упрощённым правилам.	выполняют ведение мяча изменяя высоту отскока	Научатся ведению мяча с изменением высотой отскока
27			Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	Выполняют задание строго под контролем учителя	Научатся выбиванию мяча
28			Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	Выполняют задание строго под контролем учителя	Научатся вырыванию мяча
29			Тест по баскетболу. Игра по упрощённым правилам.	Выполняют тест практически	Научатся игре баскетбол по упрощённым правилам
30		Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. Подбор лыж. Совершенствование двухшажного хода	Выполнять подбор лыж с самостоятельно	Научатся подбору лыж
31			Одновременный одношажный ход	Выполнять задания по указанию учителя	Научатся одновременному одношажному ходу
32			Передвижения на отрезках в быстром темпе 40-60 м	выполняют упражнения 5-6 раз	Научатся передвижению в быстром темпе
33			Подъёмы «Полуёлочкой», «полулесенкой»	Выполняют задания указанным способом	Научатся подъёмам
34			Передвижение на лыжах до 2 км (д), до 3км (м)	Передвигаются в медленном	Научатся выполнять передвижению в медленном темпе
35			Игры на лыжах «Пустое место», «Подбери флажок», «Метая в цель»	играют	Научатся различным играм на лыжах
36		Спортивные игры (волейбол)	Инструктаж по Т.Б. Правила и обязанности игрока. Презентация.	знать правила и обязанности игрока и предупреждения травм	Научатся правилам игры волейбол
37			Стойки и передвижения, повороты,	выполняют указанным способом учителя	Научатся стойкам и

			остановки. П/и «Мяч в воздухе»		передвижениям
38			Прием и передача мяча (сверху). Учебная игра	выполнять задания самостоятельно и в парах	Научатся приемам и передачи мяча
39			Прием и передача мяча (снизу). Учебная игра	выполнять задания самостоятельно и в парах	Научатся приемам и передачи мяча
40			Передачи мяча в движении (через сетку).	обучающиеся работают в парах	Научатся приемам и передачи мяча через сетку
41			Верхняя прямая подача мяча у стены	работают самостоятельно, в парах	Научатся верхней прямой подачи мяча
42			Верхняя прямая подача мяча через сетку. П/и «Поддай и попади»	отработка прямой подачи в цель	Научатся верхней прямой подачи мяча через сетку
43			Тест по волейболу Учебная игра	практически	Научатся игре волейбол
44		Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок через козла	выполняют в ширину козла	Научатся опорному прыжку через козла
45			Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	выполнять прыжок с поворотом 180*(м)	Научатся опорному прыжку через козла
46			Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках, мост)	кувырки вперед, назад	Научатся кувыркам
47			Акробатические упражнения (шпагат, полушпагат)	выполнять задания указанным способом	Научатся выполнять шпагат, полушпагат
48			Упражнения в равновесии (на месте на скамейке).	выполняют упражнения	Научатся упражнениям на равновесие
49			Упражнения в равновесии (в движении на скамейке).	выполняют упражнения в ходьбе	Научатся упражнениям на равновесие
50			Переноска груза и передача предмета П/и «Мяч над головой»	Выполняют задания в колоннах	Научатся переноске и передачи предметов
51			Переноска груза и передача предмета П/и на внимание	подготовка места занятий в зале	Научатся переноске и

					передачи предметов
52			Упражнения пространственно-временной дифф-вки.	Выполняют задания строго по инструкции учителя	Научатся упражнениям пространственно-временной дифф-вки.
53			Упражнения пространственно-временной дифф-вки.	Выполняют задания строго по инструкции учителя	Научатся упражнениям пространственно-временной дифф-вки.
54			Лазание и перелазание с попеременной перестановкой ног и рук	Используют указанный способ учителем	Научатся лазанию и перелазанию
55			Лазание и перелазание Передвижение в висе на руках на г/стенке	Используют указанный способ учителем	Научатся передвижению в висе на руках
56			Упражнения на скакалках. П/и	выполняют упражнения разными способами	Научатся прыгать на скакалке различными способами
57			Упражнения на скакалках. П/и	выполняют упражнения в парах, в команде	Научатся прыгать на скакалке различными способами
58			Упражнения для укрепления мышечного корсета. П/и	выполнять планку	Научатся выполнять различные упражнения для мышечного корсета
59			Упражнения для укрепления мышечного корсета и нижних конечностей. П/и	выполняют задания для мышц спины и живота	Научатся выполнять различные упражнения для мышечного корсета и нижних конечностей
60			Упражнения для развития точности движений. П/и	выполняют задания строго по инструкции учителя	Научатся выполнять различные упражнения для развития точности
61			Упражнения для развития точности движений. П/и	выполняют задания строго по инструкции учителя	Научатся выполнять различные упражнения для развития точности
62		Лёгкая атлетика	Инструктаж по Т.Б.		Научатся бегу на

			Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения.	бегают в быстром темпе	короткие дистанции
63			Бег на короткие дистанции. Зачет - 60м.	бегают в быстром темпе	Научатся бегать в быстром темпе
64			Бег на длинные дистанции Зачет- 1000м.	бегут, распределяя силы по дистанции	Научатся бегать в среднем темпе
65			Челночный бег 5X10.	работают на скорость	Научатся бегать на скорость
66			Метание мяча - зачет.	метать мяч на результат	Научатся метению мяча
67			Разновидности прыжков.	выполняют разные способы прыжков	Научатся различным прыжкам
68			Прыжки в длину с места на результат Эстафеты. П/и «Лапта»	выполняют только указанный способ учителя бегут эстафету	Научатся прыжку в длину с места