



Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 Г.С. Вольските

«02» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.В. Катаева

«02» июня 2025 г.

Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
8 «Б» класса  
для обучающихся с нарушениями интеллекта  
2025 – 2026 учебный год

Рассмотрено на заседании МО  
учителей

(протокол № 9 от 28.05.2025)

Руководитель МО 

И.С. Гайвороненко

г. Неман  
2025 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
4. Тематическое планирование учебного предмета

## 1. Пояснительная записка

Нарушения двигательного развития обучающихся с нарушениями интеллекта сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей

Физическое и двигательное развитие обучающихся с нарушениями интеллекта, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с нарушениями интеллекта проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с нарушениями интеллекта обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного

построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с нарушениями интеллекта, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

## **2. Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре:

Знания о физической культуре.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия).

Основные правила развития физических качеств.

Физическая культура человека.

Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Контрольные упражнения.

- бег на 30м и 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,

- бег на 1000м,
- последовательное выполнение изученных элементов,
- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- челночный бег 3x10м.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

- Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. В стойке на лопатках развести и свести ноги. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Из упора присев кувырк вперёд в упор присев, о.с.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

- Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

- Упражнения и комбинации на невысокой перекладине: подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

- Упражнения на брусках.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь.

Комбинация 2. Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

- Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Футбол.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе представлены соответственно предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты:

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

- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### 4. Тематическое планирование учебного предмета.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) ресурсы
1.	Олимпийские игры древности. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
3.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
4.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
5.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
6.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
7.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			<a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
8.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
9.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
10.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
12.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
13.	Бег на средние дистанции.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
14.	Бег на средние дистанции.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
15.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
16.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>

	мяча.		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
17.	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
18.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
19.	Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
20.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
21.	ОРУ. Строевые упражнения. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
22.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
23.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
24.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Отжимание от пола на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

			<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
25.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
26.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
27.	ОРУ. Оценка техники выполнения кувырков и стойки па лопатках на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
28.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
29.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30.	ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
31.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
32.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
33.	ОРУ. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки».	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
34.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пятнашки».	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
35.	Физическое развитие человека. Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Стойка и передвижения игроков.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
36.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
37.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
38.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
39.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
40.	Оценка техники стойки и передвижений игрока на результат. Бросок двумя руками от головы с места.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
41.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
42.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
43.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
44.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
45.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
46.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
47.	Оценка техники ведения мяча на результат. Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
48.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
49.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
50.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
51.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
52.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
53.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
54.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
55.	Кроссовая подготовка.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
56.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
57.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
58.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
59.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>

60.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
61.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
62.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
63.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
64.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
65.	Бег на средние дистанции.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
66.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
67.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
68.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

