

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Лорино»**

РАССМОТРЕНО

МО учителей
начальных классов

Приказ № 1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ
"СОШ села Лорино"

Селимовым Х.И.
Приказ № 350 от «30»
августа 2023 г.

Рабочая программа по учебному предмету
"Адаптивная физическая культура"
(V - IX классы) предметной области "Физическая культура"

Лорино, 2023

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:

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; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "**Гимнастика**", "**Легкая атлетика**", "**Лыжная подготовка**", "**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 такие как: сила, ловкость, быстрота.

Освоение раздела "Лыжная 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 подготовкой, 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.

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 спрыгивания 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 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.

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.

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, позвоночного столба), 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 на осанку, 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
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Теория: техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
2.	Бег. Медленный бег 1-2 мин.	2			http://www.fizkult-ura.ru/	1,2,3,4,5,6,7,8
3.	Челночный бег.	2			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1,2,3,4,5,6,7,8
4.	Эстафетный бег	2			http://www.openclass.ru	1,2,3,4,5,6,7,8
5.	Бег с преодолением препятствий.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
6.	Баскетбол. Теория: значение фк для подготовки людей к трудовой деятельности. Т/Б на уроках спортивных игр. Стойки игрока, передвижения, остановки.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
7.	Передача мяча от груди с места и с шагом.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
8.	Ведение мяча на месте, по прямой.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
9.	Ведение мяча с изменением направления.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
10.	Бросок мяча двумя руками от груди.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
11.	Гимнастика. Теория: понятие о здоровье и здорового образа жизни. Строевые упражнения. ОРУ без предметов	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

12.	ОРУ с набивным мячом	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
13.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
14.	Акробатические упражнения: кувырок вперед. назад, стойка на лопатках, мост	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
15.	Акробатическая комбинация из изученных упражнений.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
16.	Лыжная подготовка. Теория: Закаливание, виды закаливания. Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
17.	Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
18.	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
19.	Спуск с горы в различных стойках. Подъем «елочкой», «полу-елочкой», торможение падением.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
20.	Прохождение дистанции 1км.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
21.	Волейбол. Теория: Осанка. Стойки. Перемещение в стойках, приставным шагом, бег спиной вперед. Сочетание	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

	способов перемещений.					
22.	Передача мяча сверху над собой, в парах	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
23.	Нижняя передача. На месте, в парах	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
24.	Нижняя прямая подача.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
25.	Нижняя прямая подача.	2				
26.	Подвижные игры. Игра «пионербол»	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
27.	Игра «пионербол» по правилам волейбола	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
28.	Игра «Охотники и утки», «Белые медведи»	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
29.	Игра «Караси и щука», «Охотники и утки»	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
30.	Футбол. Теория: самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Движения без мяча (бег с изменением направления. Финты без мяча, туловищем)	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
31.	Удар и остановка мяча. Передача мяча.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
32.	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	2				
33.	Игровые комбинации.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
34.	Игровые комбинации.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
	Итого:	68				

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Теория: ТБ при занятиях АФК и спортом. Виды легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
2.	Бег. Медленный бег 2-3мин. По пересеченной местности.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
3.	Метание мяча в вертикальную цель с изменением расстояния до цели.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
4.	Прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах, с ноги на ногу, в глубину, с наскоком на предмет)	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
5.	Бег с преодолением препятствий.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
6.	Баскетбол. Теория: история баскетбола. Т/Б на уроках спортивных игр. Сочетание перемещений в различных стойках с остановками.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
7.	Передача мяча от плеча одной рукой с места в парах. Тройках	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

8.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
9.	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
10.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
11.	Игровые действия.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
12.	Гимнастика. Теория: история гимнастики, выдающиеся спортсмены. Перестроения из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастической палкой.	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
13.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, кувырок назад.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
14.	Упражнения на гимнастических матах: упражнения на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
15.	Акробатическая комбинация из изученных упражнений	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
16.	Упражнения на шведской стенке: висы, вис стоя, вис согнув ноги.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
17.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
18.	Лыжная подготовка. Теория: история	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

	лыжного спорта. Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом 500м					
19.	Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом 1км.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
20.	Передвижение одновременным одношажным ходом 300м	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
21.	Спуск с горы в различных стойках. Подъем «елочкой», «полу-елочкой», торможение «плугом» поворот переступанием.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
22.	Прохождение дистанции 1км.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
23.	Волейбол. Теория: история волейбола. Разметка площадки. Стойки. Перемещение в стойках, приставным шагом, бег спиной вперед. Сочетание способов перемещений.	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
24.	Передача мяча сверху над собой, в парах, тройках	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
25.	Нижняя передача. На месте, в парах, в стену.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
26.	Нижняя прямая подача.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

27.	Игра «пионербол»	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
28.	Игра «пионербол»	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
29.	Футбол. Теория: история футбола. Выдающиеся футболисты. Движения без мяча (бег с изменением направления. Финты без мяча, туловищем)	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
30.	Удар внутренней частью подъема, остановка катящегося мяча подошвой.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
31.	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости с сопротивлением соперника	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
32.	Игровые комбинации.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
33.	Тактические действия в нападении.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
34.	Двухсторонняя игра	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
	Итого:	68		5		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Теория: ТБ при занятиях АФК и	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

	спортом. Древние олимпийские игры. Бег на короткие дистанции.					
2.	Бег. Медленный бег 3-4мин. По пересеченной местности.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
3.	Метание мяча в горизонтальную с изменением расстояния до цели.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
4.	Прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах, с ноги на ногу, в глубину, с наскоком на предмет)	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
5.	Челночный бег с изменением длины дистанции.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
6.	Баскетбол. Теория: возрождение Олимпийского движения. Сочетание способов передвижения.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
7.	Передача мяча двумя руками сверху.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
8.	Ведение мяча с изменением направления и скорости, с поворотом спиной к защитнику.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
9.	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
10.	Защитные действия. Выбивание мяча.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

11.	Игровые действия.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
12.	Гимнастика. Теория: развитие Олимпийского движения в России. Перестроения из одной шеренги в три. ОРУ с гимнастической палкой.	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
13.	Акробатические упражнения: перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мост	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
14.	Упражнения на гимнастических матах: упражнения на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
15.	Упражнения с набивным мячом.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
16.	Упражнения на низкой перекладине: висы, вис стоя, вис согнув ноги, подтягивание в висе-лежа.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
17.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
18.	Лыжная подготовка. Теория: олимпийские игры современности. Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом 1км	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

19.	Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом 1км.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
20.	Передвижение одновременным двухшажным ходом 300м	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
21.	Спуск с горы в различных стойках. Подъем «елочкой», торможение «плугом», поворот «упором»	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
22.	Прохождение дистанции 2км.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
23.	Волейбол. Теория: спортивная этика. Правила соревнований по волейболу. Стойки. Перемещение в стойках, приставным шагом, бег спиной вперед. Сочетание способов перемещений.	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
24.	Передача мяча сверху над собой, в парах, тройках	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
25.	Нижняя передача. На месте, в парах, в стену.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
26.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
27.	Прием мяча с подачи	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
28.	Игра «пионербол»	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

29.	Игра по упрощенным правилам.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
30.	Футбол. Теория: известные российские спортсмены. Движения без мяча (бег с изменением направления) Финты без мяча, туловищем.	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
31.	Удар по мячу серединой подъема, остановка летящего мяча серединой подъема.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
32.	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости с сопротивлением соперника	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
33.	Игровые комбинации. Тактические действия в нападении защите.	2	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
34.	Двухсторонняя игра.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
	Итого:	68		5		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Теория: ТБ при занятиях АФК и спортом. Древние олимпийские игры.	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

	Бег на короткие дистанции.					
2.	Бег. Медленный бег 5мин. По пересеченной местности.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
3.	Метание мяча на заданное расстояние.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
4.	Легкоатлетическая полоса препятствий.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
5.	Челночный бег с изменением длины дистанции.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
6.	Баскетбол. Теория: влияние возрастных особенностей на физическую подготовленность. Правила проведения соревнований по баскетболу. Бег с изменением направления и скорости.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
7.	Передача мяча одной рукой от плеча.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
8.	Ведение мяча с изменением направления и скорости, с обводкой препятствий.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
9.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
10.	Защитные действия. Выбивание и вырывание мяча. Мини-баскетбол.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
11.	Гимнастика. Теория: утренняя гимнастика Перестроения из одной колоны в две-три. Повороты направо, налево в движении.	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
12.	Акробатические упражнения:	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

	перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, руках, мост из положения стоя с подъемом в упор стоя.				eachер/?&subject[]=38	
13.	Упражнения на гимнастических матах: упражнения на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
14.	Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
15.	Опорные прыжки.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
16.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
17.	Лыжная подготовка. Теория: самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом 1км в среднем темпе.	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
18.	Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом 1км на скорость	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
19.	Передвижение одновременным коньковым ходом 300м	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
20.	Спуск с горы в различных стойках. Подъем «елочкой», торможение «плугом», поворот «упором»	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
21.	Прохождение дистанции 2км в среднем темпе.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
22.	Волейбол. Теория: личная гигиена в процессе занятий	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

	физическими упражнениями. Стойки. Перемещение в стойках, приставным шагом, бег спиной вперед. Сочетание способов перемещений.					
23.	Передача мяча сверху и снизу над собой, в парах, тройках	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
24.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
25.	Прием мяча с подачи	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
26.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
27.	Прямой нападающий удар	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
28.	Игра по упрощенным правилам.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
29.	Игра по упрощенным правилам.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
30.	Футбол. Теория: предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах. Движения без мяча (бег с изменением направления.) Финты без мяча, туловищем	2		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
31.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
32.	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
33.	Игровые комбинации. Тактические действия в нападении и защите.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

34.	Двухсторонняя игра.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
	Итого:	68		5		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика. Теория: ТБ при занятиях АФК и спортом. Древние олимпийские игры. Бег на короткие дистанции.			1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
2.	Легкая атлетика. Теория: ТБ при занятиях АФК и спортом. Древние олимпийские игры. Бег на короткие дистанции.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
3.	Бег. Медленный бег 5мин. По пересеченной местности.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
4.	Бег. Медленный бег 5мин. По пересеченной местности.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
5.	Метание мяча на заданное расстояние.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
6.	Метание мяча на заданное расстояние.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
7.	Легкоатлетическая полоса препятствий.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
8.	Легкоатлетическая полоса препятствий.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
9.	Челночный бег с изменением длины дистанции.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
10.	Челночный бег с изменением длины дистанции.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
11.	Баскетбол. Теория: влияние возрастных				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

	особенностей на физическую подготовленность. Правила проведения соревнований по баскетболу. Бег с изменением направления и скорости.				eachер/?&subject[]=38	
12.	Баскетбол. Теория: влияние возрастных особенностей на физическую подготовленность. Правила проведения соревнований по баскетболу. Бег с изменением направления и скорости.			1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
13.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди в пол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
14.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди в пол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
15.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди в пол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
16.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди в пол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
17.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди в пол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
18.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди в пол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
19.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди в пол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
20.	Ведение мяча с изменением направления и скорости, с обводкой препятствий, с сопротивлением защитника.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

21.	Ведение мяча с изменением направления и скорости, с обводкой препятствий, с сопротивлением защитника.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
22.	Ведение мяча с изменением направления и скорости, с обводкой препятствий, с сопротивлением защитника.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
23.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
24.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
25.	Защитные действия. Выбивание и вырывание мяча. Мини-баскетбол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
26.	Защитные действия. Выбивание и вырывание мяча. Мини-баскетбол.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
27.	Гимнастика. Теория: утренняя гимнастика. Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.			1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
28.	Гимнастика. Теория: утренняя гимнастика. Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
29.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, руках, мост из положения стоя с подъемом в упор стоя.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
30.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, руках, мост из положения стоя с подъемом в упор стоя.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

31.	Акробатические комбинации изученных упражнений.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
32.	Акробатические комбинации изученных упражнений.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
33.	Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
34.	Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
35.	Опорные прыжки «согнув ноги», «бокком»				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
36.	Упражнения с гимнастической скакалкой.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
37.	Упражнения с гимнастической скакалкой.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
38.	Лыжная подготовка. Теория: самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом 1км в среднем темпе.			1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
39.	Лыжная подготовка. Теория: самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом 1км в среднем темпе.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
40.	Передвижение на лыжах по переменным четырехшажным ходом.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
41.	Переход с попеременных ходов на одновременные.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
42.	Переход с попеременных ходов на одновременные.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
43.	Спуск с горы в различных стойках,				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8

	преодоление бугров и впадин.				eachер/?&subject[]=38	
44.	Спуск с горы в различных стойках, преодоление бугров и впадин.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
45.	Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
46.	Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
47.	Волейбол. Теория: личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Стойки. Перемещение в стойках, приставным шагом, бег спиной вперед. Сочетание способов перемещений.			1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
48.	Передача мяча в прыжке через сетку.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
49.	Передача мяча в прыжке через сетку.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
50.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
51.	Прием мяча с подачи				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
52.	Передача мяча сверху за голову.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
53.	Прямой нападающий удар				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
54.	Игра по правилам волейбола				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
55.	Игра по правилам волейбола				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
56.	Игра по правилам волейбола.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
57.	Передача мяча сверху за				http://school-	1,2,3,4,5,6,7,8

	голову.				collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	
58.	Футбол. Теория: предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах. Движения без мяча (бег с изменением направления.) Финты без мяча, туловищем. Вбрасывание из-за боковой линии.			1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
59.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
60.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
61.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
62.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
63.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
64.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
65.	Игровые комбинации. Тактические действия в нападении защите.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
66.	Игровые комбинации. Тактические действия в нападении защите.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
67.	Двухсторонняя игра.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
68.	Двухсторонняя игра.				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1,2,3,4,5,6,7,8
	Итого:	68		6		