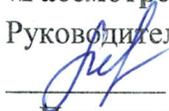


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Токарёвская средняя общеобразовательная школа №2

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

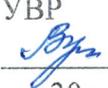
 Мизгирева Т.А.

Протокол от «30» августа
2023 г. № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР

 Вуколова Т.А.

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

директор МБОУ Токарёвской СОШ
№ 2

 Рогачева М.Ю.

Приказ от «30» августа 2023 г.
№ 55/1-О

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класс

*Принята на педагогическом совете
МБОУ Токарёвской СОШ №2
Протокол от «30» августа 2023г. №1*

1. Пояснительная записка

1.1 Цель основного общего образования по физической культуре— формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной программы связана с решением следующих **образовательных задач:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого обучающегося и всего класса;

- овладение навыками организации и оптимизации индивидуального режима организованной двигательной активности в режиме дня;

- теоретическая и функциональная подготовка к сдаче нормативов III-V ступени нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Средствами урока осуществляется реализация календарного плана воспитательной работы на текущий учебный год (календарь памятных дат), который является приложением к поурочному планированию. Программа по физической культуре реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков, с учетом

Программы воспитания МБОУ Токарёвской СОШ №2. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

1.2. Нормативно-правовые документы.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального государственного образовательного стандарта Основного Общего Образования (утвержденный, приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями внесёнными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Федерального перечня учебников на 2020-2021 год, утвержденного Приказом

Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345;

- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2014);

- Образовательной программы основного общего образования МБОУ Токарёвской СОШ №2;

- Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы - Просвещение, 2019 г.

- Учебного плана МБОУ Токарёвской СОШ №2 на 2023-2024 учебный год.

1.3. Сведения о программе

Адаптированная рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания В.И.Ляха, А. А. Зданевича.

Программный материал делится на две части базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры

необходим и обязателен для каждого ученика. Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на создание у учащихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры. Тем самым, базовый уровень можно рассматривать как инвариантный компонент физкультурного образования, связанный с приоритетными воспитательными задачами.

Вариативная(дифференцированная)часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм, легкой атлетике, лыжам, гимнастике. В программе увеличено количество часов на общую физическую подготовку, на спортивные игры и кроссовую подготовку.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементовнабазеране пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

1.4. Обоснование выбора.

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа разработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а также с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- Неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия
- ;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

– формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

1.5. Информация о количестве учебных часов.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение предмета в 8 классе отводится 102 часа. Данная программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю) очного обучения - обязательная нагрузка 34 часа и 34 часа заочного обучения - самостоятельная работа. Рабочая программа включает в себя все разделы учебного курса для 8 класса и реализуется в течение года.

1.6. Информация об используемом учебнике.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации учебниками для общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский.: Просвещение, 2020 Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Лях.: Просвещение, 2020. Учебники написаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и рабочей программой «Физическая культура 5-9 классы», которая разработана под руководством доктор педагогических наук В. И. Лях.

2. Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые предметные результаты подготовки обучающихся 8 класса

Ученик получит возможность научиться:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования, знать признаки переутомления;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями,

профилактике травматизма;

Ученик научится:

- вести дневник самонаблюдения;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
		(с серебряным значком ГТО)					
.	Бег на 60 м (сек.)	1,5	0,0	1,7	1,5	0,9	0,6
.	или на 2 км (мин., сек.)	10,30	9,55	9,30	13,00	11,10	11,40
.	Прыжок в длину с разбега (см)	290	230	350	220	280	290
.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	175	185	140	150	155
.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	6			
.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	11

	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	2 0,00	1 8,45	17, 45	2 4,00	2 2,30	21, 30
	или на 3 км	Б ез учета време ни	Б ез учета времен и	Без учета времени	-	-	-

Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

- Составление режима дня.
- Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.
- Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Лёгкая атлетика (14 часа) 7+7

ОРУ (общеразвивающие упражнения). Челночный бег.

Высокий старт последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований

по

легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

ОФП (4 часов) 2+2

ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3-12 минут. Чередование бег с ходьбой. 15 мин. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Спортивные игры (36 часов) 18+18

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятия и игр. Игры по упрощенным правилам. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов; ловля и передача мяча в движении и на месте, броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойка игрока, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия; подвижная игра волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

Правила и организация проведения соревнований по футболу. Движения игрока, дриблинг мячом; передача мяча внутренней стороной стопы; прием и передачи мяча; работа вратаря, пенальти; удары с места и в движении; остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Игра по правилам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр.

Гимнастика с элементами акробатики (8 часов) 4+4

ОРУ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения (кувырок вперед). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности при проведении занятий.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) 6 часов) 3+3

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах .

1. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

/п	Название разделов	Обязательная нагрузка	Часы самостоятельной работы
	Основы знаний	В процессе уроков	
	Способы физической деятельности	В процессе уроков	
	Легкая атлетика	7	7
	Гимнастика с элементами акробатики	4	4
	Лыжная подготовка	3	3
	Спортивные игры	1	1
	ОФП	8	8
	Итого:	3	3
	Всего :	4	4
Всего :		68 часов	

**Календарно-тематическое планирование по предмету
«Физическая культура», 8 класс (для обучающихся на дому)
2 часа в неделю, 68 часов (34+34)**

\п	Содержание урока	Форма контроля		П о плану	П о факту
		Обязательная нагрузка	Часы самостоятельной работы		
		Лёгкая атлетика 8 часов (4+4)			
	Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.		+		
	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	+		0 7.09	
	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Подбор разбега. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития		+		

		скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.				
		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» подбор разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Фазы метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	+		4.09	1
		Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 35 шагов на дальность. Высокий старт. Бег на 1000 м. без учета времени.		+		
		Бег на 1000 метров. Фиксирование результата. Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	+		1.09	2
		Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты способностей. Челночный бег 3x10 м. Бег 30 м в максимальном темпе (тест). Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.		+		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	+		8.09	2
Футбол 10 часов (5+5)						
		Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и		+		

		спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.				
0		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	+		0	5.10
1		Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.		+		
2		Ведение мяча с изменением направления, отбор мяча. Техника удара.	+		1	2.10
3		Передача мяча с места. Обманные движения.		+		
4		Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	+		1	9.10
5		Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		+		
6		Ведение мяча с изменением скорости.	+		2	6.10
7		Комбинации из основных элементов игры в футбол.		+		
8	0	Игра в футбол по основным правилам.	+		0	9.11
Баскетбол 10 часов(5+5)						
9		Инструктаж по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		+		
		Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	+		1	

0					6.11	
1		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		+		
2		Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	+		3.11	2
3		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.		+		
4		Броски мяча в корзину.	+		0.11	3
5		Вырывание, выбивание мяча.		+		
6		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	+		7.12	0
7		Подвижные игры на базе баскетбола.		+		
8	0	Учебная игра.	+		4.12	1
Гимнастика 8 (4+4) часов						
9		Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд. Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	+		1.12	2
0		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление). Акробатика. Стойка на		+		

		голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление).				
1		Акробатика. Развитие координационных способностей. Акробатика. Прыжки через скакалку. Акробатика. Развитие гибкости.	+		2	8.12
2		Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Освоение висов. Подтягивание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		+		
3		Упражнения на пресс. Соединения в акробатической комбинации. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Составление и демонстрация акробатической комбинации из 5-6 элементов.	+		1	1.01
4		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		+		
5		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие гибкости.	+		1	8.01
6		Упражнения на равновесие. Наклон из положения стоя, сидя. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		+		
Лыжная подготовка 6 часов (3+3)						

7	Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	+		5.01	2
8	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		+		
9	Одновременный одношажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	+		1.02	0
0	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км. Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции 2 км. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.		+		
1	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором.	+		8.02	0
2	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		+		
Волейбол 8 (4+4) часов					

3		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	+		5.02	1
4		Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.		+		
5		Прямая нижняя подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление).	+		2.02	2
6		Комбинации из разученных перемещений. Варианты техники приема и передач мяча.	+		9.02	2
7		Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку.		+		
8		Совершенствование подачи: сверху, сбоку, снизу. Игра в волейбол по правилам с привлечением к судейству учащихся.	+		7.03	0
9		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Прямая нижняя подача через сетку.		+		
0		Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу.		+		
Бадминтон 8 (4+4) часов						
1		Инструктаж по технике безопасности во время игры в бадминтон. Хват ракетки, основные стойки на подаче, приём подачи.	+		4.03	1

2		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.		+		
3		Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки.	+		2	1.03
4		Обучение дальней подачи закрытой стороной ракетки.		+		
5		Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.	+		0	4.04
6		Совершенствование техники выполнения подачи у стены, в парах, на площадке.		+		
7		Удары слева, сверху, снизу, плоские удары средней интенсивности.		+		
8		Учебная игра.	+		1	1.04
ОФП 4 часов (2+2)						
9		ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.		+		
0		Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.	+		1	8.04
1		Комплекс упражнений на развитие координации. Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.		+		
2		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	+		2	5.04

Лёгкая атлетика						
6 (3+3) часов						
3		Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров.	+		2.05	0
4		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		+		
5		Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (60-70 м); специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	+		6.05	1
6		Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.		+		
7		Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Тест на гибкость. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	+		3.05	2
8		Равномерный бег до 10 минут с преодолением препятствий. Бег 30 м в максимальном темпе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Игра в волейбол.		+		