

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза  
Аипова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
учителей

Протокол № 1  
от «30»августа 2016 г.

Проверена

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.С. Райник  
«31» августа 2016 г.

Утверждена

Приказом № 37-о/д  
от «01» сентября 2016 г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ О.А. Дунова

.

**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся  
с задержкой психического развития  
за курс основного общего образования  
(5-9 классы)**

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования составлена на основе требований ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 17.12.2010 г №1897 и в соответствии с рабочей программой физической культуры 5-9 классы. Автор: В. И. Лях.

В соответствии с учебным планом индивидуального обучения школы на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 5 классах – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год; в 6 классе 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год; в 7 классе – 0,5 часа в неделю, что составляет 17 часов в год; в 8 классе - 0,5 часа в неделю, что составляет 17 часов в год, в 9 классах – 0,5 часа, что составляет 17 часов в год. Общее число учебных часов физической культуры за уровень основного общего образования составляет 510 часов: 119 часов- индивидуальное обучение, 391 час выделены для самостоятельного изучения.

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

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### **В области физической культуры:**

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты**, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять

из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

##### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.



Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Тема урока.</b>	<b>Количество часов для индивиду</b>	<b>Количество часов для самостоят</b>
--------------	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

		<b>ального обучения</b>	<b>ельного изучения</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>5</b>	<b>6</b>
1	Медленный бег, беговые, прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б. История легкой атлетики	1	-
2	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	-
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	-	1
4	Скоростной бег до 40 м.	-	1
5	Старт с опорой на 1 ну руку бег 30 м	-	1
6	Бег 60 м на результат.	-	1
7	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	-
8-9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	1
10-11	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>5</b>	<b>13</b>
12	Т.Б. на занятиях баскетболом. Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета	1	-
13	Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета.	-	1
14-15	Передвижения остановка прыжком . Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	-	2
16	Передвижения остановка прыжком. Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	-	1
17	Совершенствовать технику передачи мяча со сменной мест	-	1
18	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	-	1
19	Ведение мяча правой левой рукой в шаге совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	1	-
20-21	Совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	1	1
22-23	Подтягивание учебная игра по упрощенным правилам	-	2
24-25	Броски ловля мяча учебная игра по упрощенным правилам	1	1
26	Учебная игра по упрощенным правилам подтягивание	-	1
27	Техника пройденных баскетбольных элементов. Учебная игра	-	1
28-29	Учебная игра в баскетбол. Эстафета физические качества: быстрота, ловкость, здоровье.	1	1
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		<b>4</b>	<b>13</b>
30	Дыхательные упражнения. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнений. Кувырок вперед и назад	1	-
31-32	Кувырок вперед 2-3 слитно, лазание по канату в 2 приёма, эстафета	-	2
33	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед. Лазание по канату	-	1
34	Кувырок назад /вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках перекатом назад, лазание по канату	-	1
35-36	Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения	-	2

37	Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения	-	1
38-39	Кувырок назад 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения игра эстафета	-	2
40	Лазание по канату, акробатические соединения, подтягивание, стойка на лопатках перекатом назад.	1	-
41-42	Акробатические соединения, лазание по канату, повороты в приседе	1	1
43-44	Соскок прогнувшись, опорный прыжок, висы, мост, лазание по канату	1	1
45	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упоры, упражнения в равновесии	-	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>9</b>	<b>21</b>
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника безопасности.	1	-
47	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	-
48	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	-	1
49-51	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1	2
52	Подъем елочкой. Техника спусков.	1	-
53	Подъем «елочкой».	1	-
54	Торможение плугом.	1	-
55	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	-	1
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	-	1
57	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	-	1
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	-	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	-	1
60	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	-	1
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	-
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	-
63	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	-	1
64-65	Элементы передвижений на лыжах. Спуски и торможения. Развитие лыжного спорта.	1	1
66-67	Тех. спусков со склона 45 гр. в средней стойке. Подъём ёлочкой склон 45 гр. 2 км медленном темпе.	-	2
68-69	Совершенствовать тех подъёма ёлочкой и спуска средней стойке. Торможение плугом.	-	2
70-71	Учёт подъёма ёлочкой. Закрепить торможение плугом. Средний темп 2 км с применением изучен ходов.	-	2
72-73	Совершенствовать торможение плугом. 2,5 км в медленном темпе с совершенствованием техники изученных ходов.	-	2
74-75	Катание с горок повторение тех спусков, подъёмов, торможения плугом.	-	2
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>7</b>	<b>10</b>
76	История развития волейбола. Правила игры. ТБ	1	-
77-78	Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования.	2	-

79-80	Организация и проведение занятий волейболом	1	1
81-82	Техника выполнения подач, передач	1	1
83-84	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	1
85-86	Техника приема и передачи мяча.	1	1
87-88	Техника выполнения подач. Эстафеты. Круговая тренировка. Игры с мячом.	-	2
89-90-	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	-	2
91-92	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	-	2
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>4</b>	<b>7</b>
93	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	-
94	Кросс до 15 мин.	-	1
95	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	-
96	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	-	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	-
98	Бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	-	1
99	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	-	1
100	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	-	1
101	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	-	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1	1

### 6 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>4</b>	<b>7</b>
1	Медленный бег беговые прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1	-
2	Высокий старт от 15 до 30 м.	1	-
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	-	1
4	Скоростной бег до 60 м.	-	1
5	Бег на результат 60 м.	-	1
6	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	-	1
7	Бег на 1200 метров	-	1
8-9	Прыжки в длину с 7-9 шагов	1	1
10-11	Прыжки в высоту с 3-5 шагов	1	1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>6</b>	<b>12</b>
12	Т.Б. на занятиях баскетболом. Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета	1	-
13	Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета.	-	1
14-15	Передвижения остановка прыжком . Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	-	2
16	Передвижения остановка прыжком. Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	-	1

17	Совершенствовать технику передачи мяча со сменной мест	-	1
18	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1	-
19	Ведение мяча правой левой рукой в шаге совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	1	-
20-21	Совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	1	1
22-23	Подтягивание учебная игра по упрощенным правилам	1	1
24-25	Броски ловля мяча учебная игра по упрощенным правилам	-	2
26	Учебная игра по упрощенным правилам подтягивание	-	1
27	Техника пройденных баскетбольных элементов. Учебная игра	-	1
28-29	Учебная игра в баскетбол. Эстафета физические качества: быстрота, ловкость, здоровье.	1	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
30	Дыхательные упражнения. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнений. Кувырок вперед и назад	1	-
31-32	Кувырок вперед 2-3 слитно, лазание по канату в 2 приема, эстафета	1	1
33	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед. Лазание по канату	-	1
34	Кувырок назад /вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках перекатом назад, лазание по канату	-	1
35-36	Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения	-	2
37	Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения	-	1
38-39	Кувырок назад 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения игра эстафета	-	2
40	Лазание по канату, акробатические соединения, подтягивание, стойка на лопатках перекатом назад.	1	-
41-42	Акробатические соединения, лазание по канату, повороты в приседе	1	1
43-44	Соскок прогнувшись, опорный прыжок, висы, мост, лазание по канату	1	1
45	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упоры, упражнения в равновесии	-	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника безопасности.	1	-
47	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	-
48	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	-	1
49-51	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1	2
52	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 1 км.	-	1
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 1 км.	-	1
54	Торможение плугом.	1	-

55	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	-	1
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	-	1
57	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1	-
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	-	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	-	1
60	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	-	1
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	-
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	-
63	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	-	1
64-65	Элементы передвижений на лыжах. Спуски и торможения. Развитие лыжного спорта.	1	1
66-67	Тех. спусков со склона 45 гр. в средней стойке. Подъём ёлочкой склон 45 гр. 2 км медленном темпе.	-	2
68-69	Совершенствовать тех подъёма ёлочкой и спуска средней стойке. Торможение плугом.	1	1
70-71	Учёт подъёма ёлочкой. Закрепить торможение плугом. Средний темп 2 км с применением изучен ходов.	-	2
72-73	Совершенствовать торможение плугом. 2,5 км в медленном темпе с совершенствованием техники изученных ходов.	-	2
74-75	Катание с горок повторение тех спусков, подъёмов, торможения плугом.	1	1
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>4</b>	<b>13</b>
76	История развития волейбола. Правила игры. ТБ	1	-
77-78	Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования.	1	1
79-80	Организация и проведение занятий волейболом	-	2
81-82	Техника выполнения подач, передач	1	1
83-84	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	1
85-86	Техника приема и передачи мяча.	-	2
87-88	Техника выполнения подач. Эстафеты. Круговая тренировка. Игры с мячом.	-	2
89-90	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	-	2
91-92	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	-	2
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>4</b>	<b>6</b>
93	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1	-
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	-	1
95	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	-
96	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	-	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	-	1
98	Бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	-	1
99	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	-	1
100	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	-
101	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	-	-
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1	-

7 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>3</b>	<b>8</b>
1	Медленный бег беговые прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1	-
2	Высокий старт с опорой на 1 ну руку медленный бег до 2 мин	-	1
3	Высокий старт от 30 до 40 м.	-	1
4	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	-	1
5	Скоростной бег до 60 м.	-	1
6	Бег 60 м на результат.	-	1
7	Бег в равномерном темпе до 20 мин(м), до 15 мин.(д)	-	1
8-9	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	1
10-11	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1	1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>2</b>	<b>16</b>
12	Т.Б. на занятиях баскетболом. Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета	1	-
13	Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета.	-	1
14-15	Передвижения остановка прыжком . Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	-	2
16	Передвижения остановка прыжком. Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	-	1
17	Совершенствовать технику передачи мяча со сменной мест	-	1
18	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	0,5	0,5
19	Ведение мяча правой левой рукой в шаге совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	-	1
20-21	Совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	-	2
22-23	Подтягивание учебная игра по упрощенным правилам	-	2
24-25	Броски ловля мяча учебная игра по упрощенным правилам	-	2
26	Учебная игра по упрощенным правилам подтягивание	-	1
27	Техника пройденных баскетбольных элементов. Учебная игра	-	1
28-29	Учебная игра в баскетбол. Эстафета физические качества: быстрота, ловкость, здоровье.	0,5	1,5
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		<b>2</b>	<b>14</b>
30	Дыхательные упражнения. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнений. Кувырок вперед и назад	1	-
31-32	Кувырок вперед 2-3 слитно, лазание по канату в 2 приёма, эстафета	-	2
33	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед. Лазание по канату	-	1
34	Выполнение строевых команд.	0,5	0,5
35-36	Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с предметами.	-	2
37	Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения	-	1

38-39	Кувырок назад 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения игра эстафета	-	2
40	Лазание по канату, акробатические соединения, подтягивание, стойка на лопатках перекатом назад.	-	1
41-42	Акробатические соединения, лазание по канату, повороты в приседе	-	2
43-44	Соскок прогнувшись, опорный прыжок, висы, мост, лазание по канату	-	2
45	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упоры, упражнения в равновесии	0,5	0,5
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	<b>26</b>
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника безопасности.	1	-
47	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	0,5	0,5
48	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	-	1
49-51	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1	2
52	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	-	1
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	-	1
54	Торможение плугом.	0,5	0,5
55	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	-	1
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	-	1
57	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	-	1
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	-	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	-	1
60	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	-	1
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	-	1
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	-	1
63	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	-	1
64-65	Элементы передвижений на лыжах. Спуски и торможения. Развитие лыжного спорта.	-	2
66-67	Тех. спусков со склона 45 гр. в средней стойке. Подъём ёлочкой склон 45 гр. 2 км медленном темпе.	-	2
68-69	Совершенствовать тех подъёма ёлочкой и спуска средней стойке. Торможение плугом.	-	2
70-71	Учёт подъёма ёлочкой. Закрепить торможение плугом. Средний темп 2 км с применением изучен ходов.	0,5	1,5
72-73	Совершенствовать торможение плугом. 2,5 км в медленном темпе с совершенствованием техники изученных ходов.	-	2
74-75	Катание с горок повторение тех спусков, подъёмов, торможения плугом.	0,5	0,5
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>2</b>	<b>15</b>
76	История развития волейбола. Правила игры. ТБ	1	-
77-78	Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования.	1	1
79-80	Организация и проведение занятий волейболом	-	2
81-82	Техника выполнения подач, передач	-	2



83-84	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	-	2
85-86	Техника приема и передачи мяча.	-	2
87-88	Техника выполнения подач. Эстафеты. Круговая тренировка. Игры с мячом.	-	2
89-90-	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	-	2
91-92	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	-	2
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>4</b>	<b>6</b>
93	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	-	1
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	-
95	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	-
96	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.	1	-
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	-	1
98	Кросс до 15 мин.	1	-
99	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	-	1
100	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	-	1
101	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	-	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	-	1

### 8 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
<b>Основы знаний</b>			
1.	Инструктаж по охране труда. Знание правил оказания первой помощи.	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	<b>20</b>
2 - 3	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	0,5	0,5
4 - 5	Низкий старт до 30 м.	0,5	0,5
6 - 7	Низкий старт от 70 до 80 м.	-	2
8	Низкий старт до 70 м.	-	1
9.	Развитие скоростной выносливости.	0,5	0,5
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	0,5	0,5
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Оздоровительная гимнастика.	0,5	0,5
12.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	0,5	0,5
13-14	Развитие силовых и координационных способностей.	0,5	1,5
15.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	0,5	0,5
16.	Знания о физической культуре. Легкоатлетические упражнения.	0,5	0,5
17-18.	Развитие выносливости. Прикладно – ориентированная подготовка.	-	2
19- 20	Развитие силовой выносливости. История возникновения Олимпийских игр.	0,5	1,5

21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий. Чередование ходьбы и бега.	0,5	1,5
23 -24	Переменный бег. Освоение способов ходьбы.	0,5	0,5
25	Гладкий бег. Равномерный бег.	-	1
26 -27	Кроссовая подготовка. История отечественного спорта.	-	2
<b>Баскетбол</b>		<b>3</b>	<b>17</b>
28 -29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм.	0,5	1,5
30 -32	Ловля и передача мяча. Действие с мячом.	0,5	2,5
33-35	Ведение мяча. Действие без мяча.	0,5	2,5
36- 37	Бросок мяча. Совершенствование техники.	0,5	1,5
38-39	Бросок мяча в движении. Разученные упражнения.	-	2
40-41	Штрафной бросок. Развивающие упражнения.	-	2
42 -43	Тактика игры. Игра по упрощённым правилам.	-	2
44-45	Техника защитных действий. Выбор режима нагрузки.	-	2
46	Зонная система защиты. Личные качества человека.	-	1
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	-
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>2</b>	<b>11</b>
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Одежда и инвентарь. ТБ	0,5	0,5
49-50	Техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Упражнения в равновесии на лыжах.	0,5	1,5
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход	0,5	0,5
52	Попеременный одношажный ход. Освоение способов ходьбы.	0,5	0,5
53	Техника преодоления контруклонов. Передвижение с равномерной скоростью.	-	1
54	Совершенствование попеременного одношажного хода. Обучение ступающему шагу.	-	1
55	Техника всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Повороты переступанием.	-	1
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов Влияние физ.упр. на организм человека..	-	1
57	Совершенствование лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	-	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Прохождение дистанции 1 км свободным ходом	-	1
59-60	Совершенствование навыков катания с горок. Развитие лыжного спорта в России.	-	2
<b>Волейбол</b>		<b>2</b>	<b>15</b>
61 -62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	0,5	1,5
63 -64	Прием и передача мяча. Техничко-тактические действия.	0,5	1,5
65 -66	Прием мяча после подачи. Действия с мячом и без мяча.	0,5	1,5
67-69	Подача мяча. История возрождения игры волейбол.	0,5	2,5
70 -72	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	-	3
73 -74	Техника защитных действий.	-	2
75 -77	Тактика игры. Тренировка сердечной мышцы.	-	3
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>	<b>22</b>
78 -79	Преодоление горизонтальных препятствий. Техника высокого старта.	0,5	1,5
80 -81	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	0,5	1,5
82-83	Переменный бег. Работа рук и дыхание во время бега.	0,5	1,5
84-85	Кроссовая подготовка. Закаливание организма.	0,5	1,5

86 -87	Развитие силовой выносливости. Передвижение с равномерной скоростью.	0,5	1,5
88	Гладкий бег . Коррекция туловища.	0,5	0,5
89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	-	2
91 -92	Низкий старт. Дефекты осанки.	-	2
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег. Личные качества человека.	-	2
95	Развитие скоростных способностей. Выбор режима нагрузки.	-	1
96	Развитие скоростной выносливости. Профилактики травматизма	-	1
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата	-	2
99	Метание мяча на дальность. Закаливание организма.	-	1
100	Метание мяча на дальность. Формирование осанки.	-	1
101	Развитие силовых и координационных способностей.	-	1
102	Прыжок в длину с разбега. Режим дня.	-	1

### 9 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
<b>Основы знаний</b>			
1.	Инструктаж по охране труда. Знание правил оказания первой помощи.	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	<b>20</b>
2 - 3	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	1
4 - 5	Низкий старт до 30 м. Совершенствование.	0,5	1,5
6 - 7	Низкий старт от 70 до 80 м. Совершенствование.	-	2
8	Низкий старт до 70 м. Совершенствование	-	1
9.	Развитие скоростной выносливости.	0,5	0,5
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	0,5	0,5
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Оздоровительная гимнастика.	0,5	0,5
12.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	0,5	0,5
13-14	Развитие силовых и координационных способностей.	0,5	1,5
15.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	0,5	0,5
16.	Знания о физической культуре. Легкоатлетические упражнения.	0,5	0,5
17-18.	Развитие выносливости. Прикладно – ориентированная подготовка.	0,5	1,5
19- 20	Развитие силовой выносливости. История возникновения Олимпийских игр.	0,5	1,5
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий. Чередование ходьбы и бега.	-	2
23 -24	Переменный бег. Освоение способов ходьбы.	-	2
25	Гладкий бег. Равномерный бег.	-	1
26 -27	Кроссовая подготовка. История отечественного спорта.	-	2
<b>Баскетбол</b>		<b>3</b>	<b>17</b>

28 -29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм.	0,5	1,5
30 -32	Ловля и передача мяча. Действие с мячом.	0,5	2,5
33-35	Ведение мяча. Действие без мяча.	0,5	2,5
36- 37	Бросок мяча. Совершенствование техники.	0,5	1,5
38-39	Бросок мяча в движении. Разученные упражнения.	0,5	1,5
40-41	Штрафной бросок. Развивающие упражнения.	-	2
42 -43	Тактика игры. Игра по упрощённым правилам.	-	2
44-45	Техника защитных действий. Выбор режима нагрузки.	-	2
46	Зонная система защиты. Личные качества человека.	-	1
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	0,5	0,5
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>2</b>	<b>11</b>
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Одежда и инвентарь. ТБ	0,5	0,5
49-50	Техники попеременного и четырехшажного лыжных ходов. Упражнения в равновесии на лыжах.	0,5	1,5
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход	0,5	0,5
52	Попеременный четырехшажный ход. Освоение способов ходьбы.	-	1
53	Техника преодоления контруклонов. Передвижение с равномерной скоростью.	-	1
54	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Обучение ступающему шагу.	-	1
55	Техника всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Повороты переступанием.	-	1
56	Дистанция до 5 км с применением изученных ходов Влияние физ.упр. на организм человека..	-	1
57	Совершенствование лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	-	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Прохождение дистанции 1 км свободным ходом	-	1
59-60	Совершенствование навыков катания с горок. Развитие лыжного спорта в России.	0,5	1,5
<b>Волейбол</b>		<b>2</b>	<b>15</b>
61 -62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	0,5	1,5
63 -64	Прием и передача мяча. Техничко-тактические действия.	0,5	1,5
65 -66	Прием мяча после подачи. Действия с мячом и без мяча.	0,5	1,5
67-69	Подача мяча. История возрождения игры волейбол.	-	3
70 -72	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	-	3
73 -74	Техника защитных действий.	-	2
75 -77	Тактика игры. Тренировка сердечной мышцы.	0,5	2,5
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>	<b>22</b>
78 -79	Преодоление горизонтальных препятствий. Техника высокого старта. Совершенствование двигательных способностей	0,5	1,5
80 -81	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	0,5	1,5
82-83	Переменный бег. Работа рук и дыхание во время бега.	0,5	1,5
84-85	Кроссовая подготовка. Закаливание организма.	0,5	1,5
86 -87	Развитие силовой выносливости. Передвижение с равномерной скоростью.	-	2
88	Гладкий бег. Коррекция туловища.	0,5	0,5
89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	-	2
91 -92	Низкий старт. Дефекты осанки.	0,5	1,5
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег. Личные качества человека.	-	2

95	Развитие скоростных способностей. Выбор режима нагрузки.	-	1
96	Развитие скоростной выносливости. Профилактики травматизма	-	1
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата	-	2
99	Метание мяча на дальность. Закаливание организма.	-	1
100	Метание мяча на дальность. Формирование осанки.	-	1
101	Развитие силовых и координационных способностей.	-	1
102	Прыжок в длину с разбега. Режим дня.	-	1