

**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 «21»августа 2020 г.

**Проверена**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.С. Райник  
«24» августа 2020 г.

**Утверждена**  
Приказом № 278-о/д  
от «24» августа 2020г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ О.А. Дунова

**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(Вариант 1)  
(5-9 КЛАССЫ)**

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г №1599, адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск.

В соответствии с учебным планом индивидуального обучения школы на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 5 классе – 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 – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год; в 8 классе- 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год в 9 классе - 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год. Общее число учебных часов физической культуры за уровень основного общего образования составляет 850 часов: 170 часов- индивидуальное обучение, 680 часов выделены для самостоятельного изучения.

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

#### **Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты:**

##### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; - - подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (II) 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 и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

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

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

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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

#### **Теоретические сведения**

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### **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:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*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.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

## **Лыжная и конькобежная подготовки**

### **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). Совершенство-вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Конькобежная подготовка**

#### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры

### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

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

### **Спортивные игры**

#### ***Баскетбол***

##### **Теоретические сведения.**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

##### **Практический материал.**

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

##### **Теоретические сведения.**

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

##### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### ***Настольный теннис***

##### **Теоретические сведения.**

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

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

#### ***Хоккей на полу***

##### **Теоретические сведения.**

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

##### **Практический материал.**

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

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

#### **5 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Количество часов для индивидуального обучения</b>	<b>Количество часов для самостоятельного изучения</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1-2	История физической культуры.	1	1

3-4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность. Броски и толчки набивных мячей.	1	1
5	Прыжки в длину с места и разбега.. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	-	1
6-7	Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	1	1
8-9	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	1
10	Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	-	1
11-12	Метание набивного мяча.. Подтягивание на перекладине.	-	2
	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
13-14	Инструктаж по технике безопасности на уроках в волейбол и баскетбол. Упражнения для развития гибкости. Двусторонняя игра.	1	1
15-16	Техника перемещения, стоек и поворотов. Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Двусторонняя игра.	1	1
17-18	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с использованием	1	1
19-20	Развитие координации. Игра.	1	1
21-22	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника нападающего	1	1

	удара с 3-х шагов. передач.		
23-24	Развитие специальной выносливости. Учебная игра.	1	1
25	Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	-	1
26	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	-	1
27	Одиночное блокирование. Учебная игра.	-	1
28	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	-	1
29	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	-	1
30	Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра.	-	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
31-32	ТБ на уроке гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения. История возникновения гимнастики.	1	1
33	Кувырок вперед и назад. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	-	1
34	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	-	1
35	Гимнастический мост. Акробатическая комбинация	-	1
36-37	Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса.	1	1
38	Построения и перестроения. Выполнение гимнастического	-	1

	комплекса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение "колесо".		
39	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке.	-	1
40-41	Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс	1	1
42-43	ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	1
44	Упражнение стойка на лопатках, "мост"	-	1
45-46	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	1
47	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. Норматив на оценку – пресс за 30 секунд. Упражнения на развитие гибкости	-	1
48	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	-	1
49	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке.	-	1
50	Акробатические упражнения.ОФП	-	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
51-52	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1	1
53-54	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах.	1	1
55-56	Скользящий шаг. Попеременный	1	1

	двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км		
57-58	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	1
59-60	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	1
61-62	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1	1
63-64	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	1
65	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	-	1
66	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	-	1
67	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	-	1
68	Скользкий шаг. Попеременный	-	1

	двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки»		
69	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	-	1
70	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	-	1
71	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	-	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
72-73	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	1
74-75	Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра.	1	1
76-77	Броски с места, в прыжке. Учебная игра.	1	1
78-79	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	1
80	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	-	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
81-82	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	1
83-84	Прием мяча снизу двумя руками. Групповые упражнения. Игра	1	1
85	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	-	1

86	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	-	1
87-88	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	1
89	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	-	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
90-92	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м. с максимальной скоростью на результат. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	2
93-95	Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут (1000 м.) – на результат. Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	2
96	Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	-	1
97-98	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.	1	1
99-100	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	1	1

101-102	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>68</b>
<b>Всего:</b>		<b>102 часа</b>	

## 6 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1	История физической культуры.	1	-
2-3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность. Броски и толчки набивных мячей.	1	1
4-5	Прыжки в длину с места и разбега.. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	1
6-7	Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	-	2
8-9	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	1
10-11	Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	-	2
12	Метание набивного мяча.. Подтягивание на переладине.	-	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

13-14	Инструктаж по технике безопасности на уроках в волейбол и баскетбол. Упражнения для развития гибкости. Двусторонняя игра.	1	1
15-16	Техника перемещения, стоек и поворотов. Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Двусторонняя игра.	1	1
17	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с использованием	-	1
18-19	Развитие координации. Игра.	1	1
20	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника нападающего удара с 3-х шагов. передач.	-	1
21	Развитие специальной выносливости. Учебная игра.	-	1
22-23	Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	1
24-25	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	1
26	Одиночное блокирование. Учебная игра.	-	1
27-28	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	1
29	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	-	1
30	Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра.	-	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
31-32	ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики. Правила	1	1

	личной гигиены. Построения и перестроения. История возникновения гимнастики.		
33	Кувырок вперед и назад. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	-	1
34	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	-	1
35	Гимнастический мост. Акробатическая комбинация	-	1
36-37	Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса.	1	1
38	Построения и перестроения. Выполнение гимнастического комплекса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение "колесо".	-	1
39	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке.	-	1
40-41	Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс	1	1
42-43	ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	1
44	Упражнение стойка на лопатках, "мост"	-	1
45-46	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	1
47-48	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. Норматив на оценку – пресс за 30 секунд. Упражнения на развитие гибкости	1	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
49-50	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг.	1	1

	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км		
51-52	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	1
53-55	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок	1	2
56-58	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Коньковый ход без палок.	1	2
59-60	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	1
61-62	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1	1
63-64	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	1
65-66	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1	1
67	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем	-	1

	«елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.		
68	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	-	1
69	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение по учебной лыже попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки»	-	1
70	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	-	1
71	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	-	1
72	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	-	1
	<b>Спортивные игры. Пионербол.</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
73-74	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	1
75-76	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	1
77-78	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра	1	1
79	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	-	1
80-81	Розыгрыш мяча на 3 паса Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	1

	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
82-83	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	1
84-85	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Учебная игра.	1	1
86-87	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	1
88	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом Учебная игра.	-	1
89	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	-	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>3</b>	<b>10</b>
90	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Игра в *снайперы* с1, 2 мячами.	-	1
91	Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов закрепление учить переход через планку , приземление	-	1
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	-	1
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	-	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	-	1
95	Развитие выносливости. Бег 1000м.	-	1
96-97	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	1
98-100	Бег до 4мин. ОРУ - типа зарядки. Повторить технику метания мяча с 3-	1	2

	5 шагов разбега. Встречные эстафеты 60м. Игры: футбол, «пионербол».		
101-102	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>68</b>
<b>Всего:</b>		<b>102 часа</b>	

## 7 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
1-3	Прыжки в длину с места и разбега.. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	2
4	Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	-	1
5-6	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	1
7-8	Метание мяча на дальность .Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	1
	Метание набивного мяча.. Подтягивание на переладине.	-	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
9-10	Инструктаж по технике безопасности	1	1

	на уроках в волейбол и баскетбол. Упражнения для развития гибкости. Двусторонняя игра.		
11-12	Техника перемещения, стоек и поворотов. Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Двусторонняя игра.	1	1
13	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с использованием	-	1
14-15	Развитие координации. Игра.	1	1
16	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника нападающего удара с 3-х шагов. передач.	-	1
17	Развитие специальной выносливости. Учебная игра.	-	1
18-19	Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	1
20-21	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	1
22	Одиночное блокирование. Учебная игра.	-	1
23-24	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	1
25	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	-	1
26	Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра.	-	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
27-28	ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и	1	1

	перестроения. История возникновения гимнастики.		
29	Кувырок вперед и назад. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	-	1
30	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	-	1
31	Гимнастический мост. Акробатическая комбинация	-	1
32-33	Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса.	1	1
34	Построения и перестроения. Выполнение гимнастического комплекса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение "колесо".	-	1
35	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке.	-	1
36-37	Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс	1	1
38-39	ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	1
40	Упражнение стойка на лопатках, "мост"	-	1
41-42	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	1
43	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. Норматив на оценку – пресс за 30 секунд. Упражнения на развитие гибкости	-	1
44-45	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	1
46	Построения и перестроения.	-	1

	Строевой шаг. Прыжки на скакалке.		
47	Акробатические упражнения. ОФП	-	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
48-49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1	1
50-51	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	1
52-54	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок	1	2
55-57	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Коньковый ход без палок.	1	2
58-59	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	1
60-61	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1	1
62-63	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	1
64-65	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без	1	1

	палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.		
66	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	-	1
67	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	-	1
68	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки»	-	1
69	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	-	1
70	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	-	1
71	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	-	1
	<b>Спортивные игры. Пионербол.</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
72-73	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	1
74	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	-	1
75	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара.	-	1

	Учебная игра		
76-77	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	1
78-79	Розыгрыш мяча на 3 паса Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
80	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	-	1
81	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Учебная игра.	-	1
82	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	-	1
83-84	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом Учебная игра.	1	1
85-86	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
87-88	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1	1
89	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	-	1
90	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	-	1
91	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	-	1
92	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин	-	1
93	Повторный бег и бег с ускорением на	-	1

	отрезках до 60м.		
94-95	Эстафетный бег(100м) по кругу Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1	1
96-97	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1	1
98-99	Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1	1
100-101	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1	1
102	Развитие выносливости. Бег 1000м .Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	-	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>68</b>
<b>Всего:</b>		<b>102часа</b>	

## 8 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
1-3	Прыжки в длину с места и разбега.. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	2
4	Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	-	1
5-6	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	1
7-8	Метание мяча на дальность .Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	1
9	Метание набивного мяча..	-	1

	Подтягивание на переладине.		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
10-11	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол	1	1
12	Правила игры в волейбол и соревнований.	-	1
13-14	Передача мяча. ловля и броски.	1	1
15	Ведение мяча. ОФП	-	1
16-17	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
18-19	Упражнение на развитие силы	1	1
20-21	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1	1
22	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	-	1
23	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	-	1
24-25	Прыжки через скакалку 3 мин	1	1
26	Прыжки через скакалку 3мин	-	1
27	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	-	1
28-29	Лазание и перелезание через различные препятствия	1	1
30-31	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1	1
32	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	-	1
33-34	Упражнения в равновесии	1	1
35	Обучение стойке на руках (с помощью)	-	1
36-37	Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги	1	1

	согнув ноги через козла в ширину, в длину		
38	Обучение перевороту боком(с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	-	1
39	Повторение перевороту боком(с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	-	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>	<b>21</b>
40-41	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1	1
42-43	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1	1
44-46	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	2
47-49	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1	2
50-51	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	1
52-53	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	1
54-55	Торможение «плугом».	1	1
56-57	Обучение правильному падению при спуске	1	1
58-59	Повторение правильному падению при спуске.	1	1
60-62	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	2
63-65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	2
66-67	Лыжные эстафеты по кругу	-	2
68	Ходьба на лыжах по	-	1

	слабопересечённой местности		
69	Прохождение дистанции 2 км	-	1
70-71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).		2
	<b>Спортивные игры. Пионербол.</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
72-73	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1	1
74	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	-	1
75-76	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1	1
77-80	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	3
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
81-82	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	1
83	Штрафные броски. Учебная игра.	-	1
84-85	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	-	2
86-87	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра	1	1
88-89	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	1
90-91	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1	1
92	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	-	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
93-95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1	2
96-98	Подъем туловища из положения лежа, руки вис (д).за головой за 30 сек	1	2

	Подтягивание (м),		
99-102	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	3
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>68</b>
<b>Всего:</b>		<b>102 часа</b>	

## 9 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1-2	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	1
3-4	Метание мяча на дальность .Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	1
5-6	Метание набивного мяча. Подтягивание на перекладине.	1	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
7-8	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол	1	1
9	Правила игры в волейбол и соревнований.	-	1
10-11	Передача мяча. ловля и броски.	1	1
12	Ведение мяча. ОФП	-	1
13-15	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1	2
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	<b>16</b>
16-17	Упражнение на развитие силы	1	1

18-19	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1	1
20	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	-	1
21	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	-	1
22-23	Прыжки через скакалку 3 мин	1	1
24	Прыжки через скакалку 3мин	-	1
25	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	-	1
26-27	Лазание и перелезание через различные препятствия	1	1
28-30	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1	2
31	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	-	1
32-33	Упражнения в равновесии	1	1
34	Обучение стойке на руках (с помощью)	-	1
35-36	Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	1
37	Обучение перевороту боком(с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	-	1
38	Повторение перевороту боком(с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	-	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>	<b>21</b>
39-40	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых	1	1

	упражнений с лыжами		
41-42	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1	1
43-45	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	2
46-48	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	2
49-50	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	1
51-52	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	1
53-54	Торможение «плугом».	1	1
55-56	Обучение правильному падению при спуске	1	1
57-58	Повторение правильному падению при спуске.	1	1
59-61	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	2
62-64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	2
65-66	Лыжные эстафеты по кругу	-	2
67	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	-	1
68	Прохождение дистанции 2 км	-	1
69-70	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).		2
	<b>Спортивные игры. Пионербол.</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
71-72	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1	1
73	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	-	1
74-76	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1	2

77-80	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	3
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
81-82	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	1
83	Штрафные броски. Учебная игра.	-	1
84-85	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	-	2
86-87	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра	1	1
88-89	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	1
90-91	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1	1
92	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	-	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
93-95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1	2
96-98	Подъем туловища из положения лежа, руки вис (д).за головой за 30 сек Подтягивание (м),	1	2
99-102	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	3
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>68</b>
<b>Всего:</b>		<b>102 часа</b>	