

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Скворцовская средняя общеобразовательная школа
Россия 172890 Тверская обл., Торопецкий м.о., д. Скворцово, ул. Школьная д.1
Тел. 2-58-48

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» 08 2025 г.

Согласована.
Зам.директора по УВР:
 (Н.П.Быкова)

Утверждаю:
Директор школы:  (М.Н.Гушина)
Приказот «29» 08 2025 № 48-Зт.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант1)
основного общего образования

Срок освоения программы: 5 лет

д. Скворцово

2025 год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная 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).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлено 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 образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

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

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений,	0.5	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры

	проведении игр и спортивных эстафет		
1.4	Физическая культура в современном обществе. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	2	http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		5	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры, спортивные эстафеты, строевые упражнения. Строевые команды и построения.	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итог по разделу		2	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	10	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, волейбол, футбол)	29	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

	Легкая атлетика	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.к ультуры
	Лыжная подготовка	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.к ультуры
Итого по разделу		59	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	2	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.к ультуры

	хореографические позиции		
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0.5	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
1.4	Физическая культура в современном обществе. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	2	http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		5	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры, спортивные эстафеты, строевые упражнения. Строевые команды и построения.	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.к. ультуры
Итог по разделу		2	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			

	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	10	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, волейбол, футбол)	29	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Легкая атлетика	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Лыжная подготовка	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		59	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	2	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование 7класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			

1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.к ультуры
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0.5	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
1.4	Физическая культура в современном обществе. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	2	http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		5	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры, спортивные эстафеты, строевые	1	http://www.trainer.h1.ru/ -

	упражнения. Строевые команды и построения.		сайт учителя физ.культуры
Итог по разделу		2	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	10	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, волейбол, футбол)	29	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Легкая атлетика	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Лыжная подготовка	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		59	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	2	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итоги по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0.5	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
1.4	Физическая культура в современном обществе. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	2	http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		5	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Самостоятельные развивающие	1	http://www.trainer.h1.ru/ -

	подвижные игры, спортивные эстафеты, строевые упражнения. Строевые команды и построения.		сайт учителя физ.культуры
Итог по разделу		2	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	10	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, волейбол, футбол)	29	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Легкая атлетика	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Лыжная подготовка	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		59	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	2	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итоги по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			

1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0.5	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
1.4	История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1	http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итог по разделу		4	
2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры, спортивные эстафеты, строевые упражнения. Строевые команды и построения.	1	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

Итог по разделу		2	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	10	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
	Игры и игровые задания (баскетбол, волейбол, футбол)	28	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Легкая атлетика	18	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
	Лыжная подготовка	9	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		59	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Освоение физических упражнений	2	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (1 час)		
1.	Здоровый образ жизни и его значение в жизнедеятельности современного человека. Олимпийские игры древности. Техника безопасности на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика (8 ч)		
2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м	1
3.	Упражнения утренней зарядки. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м	1
4.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
5.	Кроссовый бег. Бег на 1500м	1
6.	Челночный бег 3х10м	1
7.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, на заданное расстояние	1
9.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
Спортивные игры (9ч)		
10.	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1

11.	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
12.	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
13.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
14.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1
15.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1
16.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
17.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
18.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
Гимнастика(13ч)		
19.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
20.	Организуящие команды и приемы. Строевой шаг; размыкание и смыкание	1
21.	Гимнастика. Кувырок вперед в группировке	1
22.	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1
23.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
25.	Гимнастический «Мост» из положения лежа	1
26.	Гимнастический «Мост» из положения лежа	1
27.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1
28.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1
29.	Акробатические упражнения и комбинации.	1

30.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
31.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1
Лыжные гонки (10ч)		
32.	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
33.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1
35.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
36.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
37.	Торможение "плугом".	1
38.	Торможение "плугом".	1
39.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км	1
40.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км	1
41.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км	1
Спортивные игры(17ч)		
42.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1
43.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1
44.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1
45.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
46.	Технические действия с мячом. Игра по правилам баскетбола	1

47.	Технические действия с мячом. Игра по правилам баскетбола	1
48.	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1
49.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Удары по неподвижному мячу	1
50.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1
51.	Технические действия с мячом.	1
52.	Подвижные игры. Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой	1
53.	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону;	1
54.	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1
55.	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее	1
56.	Учебная игра в лапту	1
57.	Учебная игра в лапту	1
58.	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика (10ч)		
59.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м	1
60.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
61.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
62.	Кроссовый бег. Бег на 1500м	1

63.	Челночный бег 3х10м	1
64.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
65.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
66.	Метание малого мяча на заданное расстояние (на дальность)	1
67.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
68.	Закрепление пройденного материала	1

6 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (1 час)		
1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
Легкая атлетика (8 ч)		
2	Бег на короткие дистанции: от 30 до 40 м	1
3	Бег на результат 60 м	1
4	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
5	Кроссовый бег. Бег на 1200м	1
6	Челночный бег 3х10 м	1
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1
8	Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	1
9	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
Спортивные игры (12 часов)		
10	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
11	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1

12	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	1
13	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1
14	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1
15	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
16	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
17	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
18	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
19	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
20	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
21	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
Гимнастика с основами акробатики (10 час)		
22	Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте;	1
23	Организующие команды и приемы. Строевой шаг; размыкание и смыкание	1
24	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и координации	1
25	Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно;	1
26	Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед, один назад слитно;	1
27	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
28	Упражнение "мост" из положения стоя с помощью.	1
29	Акробатическая комбинация	1
30	Акробатическая комбинация	1
31	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (8 часов)		
32	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1
33	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.	1
34	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
35	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1
36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	1
37	Лыжная подготовка. Подъём "ёлочкой".	1
38	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором	1

39	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором	1
40	Лыжная подготовка. Игры на лыжах	1
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1
42	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1
Спортивные игры (16 ч)		
43	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1
44	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;	1
45	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;	1
46	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	1
47	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте; Передача мяча двумя руками с отскоком от пола;	1
48	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам	1
49	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
50	Футбол. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам.	1
51	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1
52	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1
53	Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.	1
54	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону;	1
55	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1
56	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее	1
57	Учебная игра в лапту	1
58	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика (10 ч)		
59	Бег с ускорением 30 м.	1
60	Бег с ускорением 60 м.	1
61	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1
62	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1
63	Кроссовый бег; Бег на 1200м.	1
64	Челночный бег 3х10 м.	1
65	Прыжок в длину с разбега	1
66	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1
67	Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	1

68	Закрепление пройденного материала	1
----	-----------------------------------	---

7 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (1 ч)		
1	Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1
Легкая атлетика (8 ч)		
2	Низкий старт до 30 м; Бег на 60 м	1
3	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1
4	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1
5	Кроссовый бег. Бег 2000м(м), бег на 1500м(д)	1
6	Челночный бег 3х10 м.	1
7	Прыжковые упражнения. прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)	1
9	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
Спортивные игры (12 ч)		
10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
11	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1
12	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	1
13	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1
14	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
15	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
16	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
17	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
18	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
19	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
20	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
21	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)		
22	Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте;	1
23	Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке.	1

24	Кувырок назад, кувырок назад стойка на лопатках слитно.	1
25	Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»	1
26	Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»	1
27	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д	1
28	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д	1
29	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д.	1
30	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д.	1
31	Акробатическая комбинация.	1
32	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 ч)		
33	Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом	1
34	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
35	Торможение «Плугом»	1
36	Лыжная подготовка. Поворот а месте махом	1
37	Лыжная подготовка. Поворот а месте махом	1
38	Лыжная подготовка. Игры на лыжах	1
39	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1
40	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1
Спортивные игры (17 ч)		
42	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1
43	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;	1
44	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;	1
45	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на	1

	месте;	
46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; Вырывание и выбивание мяча;	1
47	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам	1
48	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам	1
49	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
50	Футбол. Ведение мяча по прямой; Удары по воротам;	1
51	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1
52	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1
53	Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.	1
54	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону;	1
55	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1
56	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее	1
57	Учебная игра в лапту	1
58	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика (10ч)		
59	Бег с ускорением 30 м	1
60	Скоростной бег до 60 м;	1
61	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1
62	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1
63	Кроссовый бег; Бег на 1500м.	1
64	Челночный бег 3х10 м.	1
65	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1
66	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
67	Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	1
68	Метание малого мяча в цель	1

8 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (1 ч)		
1	Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1

Легкая атлетика (8 ч)		
2	Низкий старт до 30 м; Бег на 60 м	1
3	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1
4	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1
5	Кроссовый бег. Бег 2000м(м), бег на 1500м(д)	1
6	Челночный бег 3х10 м.	1
7	Прыжковые упражнения. прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)	1
9	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
Спортивные игры (12 ч)		
10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
11	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1
12	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	1
13	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1
14	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
15	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
16	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
17	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
18	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
19	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
20	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
21	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)		
22	Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте;	1
23	Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке.	1
24	Кувырок назад, кувырок назад стойка на лопатках слитно.	1
25	Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»	1
26	Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»	1
27	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д	1
28	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д	1
29	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д.	1

30	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д.	1
31	Акробатическая комбинация.	1
32	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 ч)		
33	Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом	1
34	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
35	Торможение «Плугом»	1
36	Лыжная подготовка. Поворот а месте махом	1
37	Лыжная подготовка. Поворот а месте махом	1
38	Лыжная подготовка. Игры на лыжах	1
39	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1
40	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1
Спортивные игры (17 ч)		
42	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1
43	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;	1
44	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;	1
45	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	1
46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; Вырывание и выбивание мяча;	1
47	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам	1
48	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам	1
49	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
50	Футбол. Ведение мяча по прямой; Удары по воротам;	1
51	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1
52	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1
53	Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.	1
54	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону;	1

55	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1
56	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее	1
57	Учебная игра в лапту	1
58	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика (10ч)		
59	Бег с ускорением 30 м	1
60	Скоростной бег до 60 м;	1
61	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1
62	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1
63	Кроссовый бег; Бег на 1500м.	1
64	Челночный бег 3х10 м.	1
65	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1
66	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
67	Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	1
68	Метание малого мяча в цель	1

Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (1 ч)		
1.	История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
Легкая атлетика (8ч)		
2.	Низкий старт до 30 м; Скоростной бег до 70м	1
3.	Скоростной бег 60м	1
4.	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1
5.	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1
6.	Кроссовый бег. Бег 3000м(м), бег на 1500м(д)	1
7.	Челночный бег 3х10 м.	1
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1
9.	Метание малого мяча на дальность; в цель	1

Спортивные игры (12 ч)		
10.	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1
11.	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	1
12.	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1
13.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
14.	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
15.	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
16.	Волейбол. Отбивание кулаком через сетку.	1
17.	Волейбол. Отбивание кулаком через сетку.	1
18.	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
19.	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
20.	Волейбол. Игра по упрощённым правилам	1
21.	Волейбол. Игра по упрощённым правилам	1
Гимнастика с основами акробатики (12 ч)		
22.	Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте;	1
23.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	1
24.	Длинный кувырок, «Мост»	1
25.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(М), "мост" и поворот в упор стоя на одном колене(Д)	1
26.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(М), "мост" и поворот в упор стоя на одном колене(Д)	1
27.	Кувырок назад и вперед, Длинный кувырок, стойка на голове и руках	1
28.	Кувырок назад и вперед, Длинный кувырок, стойка на голове и руках	1
29.	Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушагата через плечо - упор присев - прыжок вверх	1

	с поворотом на 360 °	
30.	Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °	1
31.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений	1
32.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
33.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9)		
34.	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход.	1
35.	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
36.	Лыжная подготовка. Преодоление контруклона	1
37.	Лыжная подготовка. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	1
38.	Коньковый ход	1
39.	Коньковый ход	1
40.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км	1
41.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км	1
42.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км	1
Спортивные игры (16 часов)		
43.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
44.	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;	1
45.	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;	1
46.	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	1
47.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; Передача мяча одной рукой от плеча на месте;	1

48.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;	1
49.	Баскетбол. Штрафной бросок;	1
50.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
51.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
52.	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	1
53.	Футбол. Удар по катящемуся мячу	1
54.	Футбол. Совершенствование техники ведения;	1
55.	Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам;	1
56.	Футбол. Игра в мини-футбол.	
57.	Футбол. Игра в мини-футбол.	1
58.	Футбол. Игра в мини-футбол.	1
Легкая атлетика (10 часов)		
59.	Низкий старт до 30 м;	1
60.	Бег от 70 до 80 м;	1
61.	Бег на результат 60 м	1
62.	Бег в равномерном темпе от 20 минут-м; 15мин. -д	1
63.	Кроссовый бег;	1
64.	Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).	1
65.	Челночный бег 3х10 м.	1
66.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
67.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
68.	Закрепление пройденного материала	1