

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Кошелевка муниципального района
Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании
МО»

Протокол № 1_____
от «30»_08_____2016_г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Рагушина И.А.

Утверждена
Приказом
№ _295_ от 30.08.201_____
Директор школы
_____ Юсупова Л.Е.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, основное образование
(наименование учебного предмета, уровень обучения)
5 – 9 класс, 510 часов.
(классы освоения, количество часов)

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с ограниченными возможностями здоровья составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - Рабочая программа) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях.

Адаптированная рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (5 -9 классы).

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

В основу разработки и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход обучающихся с ЗПР предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям

освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с ЗПР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты адаптированной программы обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре адаптированной программы;
- условиям реализации адаптированной программы;
- результатам освоения адаптированной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации адаптированной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования адаптированной программы обучающихся с ЗПР положены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей учащихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности учащегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования учащихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования.
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения учащимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность учащегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП ООО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП ООО адресована обучающимся, достигшим к моменту поступления в образовательную организацию уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической

недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

- принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;

- принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
- деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
- интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Программа направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с **решением следующих образовательных задач:**

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю. *Третий час* на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Формы и методы физического воспитания

Методы

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в игровой форме);
- словесный метод;
- метод непосредственной наглядности.

Формы

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Специфические принципы физического воспитания:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Виды контроля:

- Предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- этапный контроль;
- итоговый контроль

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание тем учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: *«Знания о физической культуре»* (информационный компонент), *«Способы физкультурной деятельности»* (операционный компонент) и *«Физическое совершенствование»* (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-

биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря.

Из истории физической культуры. История физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составления режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие. Висы: вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Опорные прыжки: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Строевые упражнения: Команды «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте. Перестроение в движении из одной колонны в две, три, четыре.

Легкая атлетика.

Понятия: эстафета команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах в беге, прыжках, метании, техника безопасности на занятиях.

Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, в приседе.

Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.

Бег на выносливость: равномерный, медленный, до 5-8мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег на скорость: бег с максимальной скоростью до 60м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние до 30м.

Прыжки: на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60см.; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10прыжков); прыжки в длину с разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание: метание малого мяча с места; в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность и заданное расстояние.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками и без палок; подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью.

Поворот: переступанием вокруг пяток и носков лыж, повороты переступанием в движении.

Подъемы «лесенкой» и «елочкой».

Подвижные и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: "Ловля обезьян", "Волшебные елочки", "Белочка-защитница", "Горячая линия", "Медведи и пчелы", "Собачка".

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Салки», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко», «Волк во рву», «Удочка», "Хвостики", "Флаг на башне", "Бездомный заяц", "Третий лишний", "Бегуны и прыгуны", "Точно в цель", "Через кочки и пенёчки"

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Салки на снегу», «Накаты».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передачи мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места;

Подвижные игры: "Осада города". «Попади в цель», «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Играй, играй-мяч не теряй», «Перестрелка», "Мяч соседу"

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры;

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «малая», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в

руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные)

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	15	10	5			
Прыжок в длину с места, см	160	140	130			
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	7,0 – 6,8	7,7 – 7,1	8,0 – 7,8			
Бег 1000 м	Без учета времени					

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из				14	9	4

виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см				150	130	120
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с				7,5	8,0	8,5
Бег 1000 м	Без учета времени					

8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	20	15	10			
Прыжок в длину с места, см	170	150	140	1		
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8			
Бег 1000 м	Без учета времени					

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам для учащихся ОВЗ к концу года

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **должны:**

- **иметь представление:**
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- **уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;

Требования к уровню освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

5 класс

№	Тема (раздел)	Количество часов
---	---------------	------------------

		на изучение
	Раздел 1 Легкая атлетика 15 часов	
1	ИТБ № 41. Разучивание техники высокого старта.	1
2	Техника выполнения низкого старта. Проведение эстафет.	1
3	Техника прыжка в длину с места.	1
4	Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона.	1
5	Контроль техники низкого старта.	1
6	Техника стартового разгона.	1
7	Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1
8	Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
9	Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
10	Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1
11	Техника бега на короткие дистанции.	1
12	Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м.	1
13	Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1
14	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1
15	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м.	1
	Раздел 2 Волейбол 18 часов	
16	ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке.	1
17	Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху.	1
18	Прием мяча снизу. Техника развития координации.	1
19	Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук .	1
20	Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча.	1
21	Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол	1

22	Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
23	Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего.	1
24	Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно-сосудистой системе.	1
25	Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках.	1
26	Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча.	1
27	Техника приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
28	Техника передачи мяча в парах и тройках. Развитие прыгучести.	1
29	Техника верхней прямой подачи мяча и приём мяча после подачи.	1
30	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
31	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
32	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
33	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
	Раздел 3 Гимнастика 15 часов	
34	ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств.	1
35	Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов.	1
36	Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов.	1
37	Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости.	1
38	Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов.	1
39	Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне	1
40	Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка.	1

41	Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости.	1
42	Совершенствование акробатических упражнений. Техника выполнения кувырка вперед.	1
43	Техника лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабление.	1
44	Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление.	1
45	Закрепление акробатических элементов. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
46	Совершенствование акробатических элементов. Упражнения для профилактики осанки	1
47	Техника развития гибкости Работа по станциям.	1
48	Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1
	Раздел 4 Лыжная подготовка – 18 часов	
49	ИТБ № 40. Техника попеременного хода.	1
50	Техника попеременного хода. Повторение ранее изученных ходов.	1
51	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода.	1
52	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. Повторение изученных ходов и поворотов.	1
53	Техника торможения «плугом» с учетом результатов.	1
54	Техника одновременного одношажного хода.	1
55	Техника спуска. Одновременный одношажный ход.	1
56	Техника конькового хода	1
57	Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции.	1
58	Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
59	Техника поворотов упором. Бесшажный ход.	1
60	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1

61	Техника преодоления препятствий способом «перешагивание»	1
62	Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции с учетом результатов.	1
63	Техника одновременно одношажного хода. Повороты на месте «переступанием», «махом».	1
64	Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции с использованием изученных ходов.	1
65	Техника торможением «упором».	1
66	Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой»	1
	Раздел 5 Баскетбол – 18 часов	
67	ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока.	1
68	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
69	Техника ведения мяча в движении.	1
70	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
71	Техника ведения мяча в движении в различных направлениях.	1
72	Отработка техники передач мяча на месте и в движении.	1
73	Техника передач мяча на месте и в движении.	1
74	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1
75	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
76	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	
77	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	1
78	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
79	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
80	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
81	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
82	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
83	Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол.	1

84	Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1
	Раздел 6 Легкая атлетика – 18 часов	
85	ИТБ № 41. Бег с высокого старта , бег с ускорениями.	1
86	Техника высокого старта Встречная эстафета.	1
87	Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма.	1
88	Техника бега с высокою старта: стартовый разбег. Прыжковые упражнения.	1
89	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1
90	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
91	Техника челночного бега. Развитие координационных способностей.	1
92	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
93	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
94	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1
95	Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки.	1
96	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1
97	Техника стар юного разгони и бега с максимальной скоростью.	1
98	Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет.	1
99	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
100	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
101	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
102	Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка.	1
	ИТОГО 102 часа	

6 класс

№	Тема (раздел)	Количество часов
---	---------------	------------------

		на изучение
	Раздел 1 Легкая атлетика 15 часов	
1	ИТБ № 41.Закрепление техники высокого старта.	1
2	Техника выполнения высокого старта. Проведение эстафет.	1
3	Техника прыжка в длину с места.	1
4	Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона.	1
5	Контроль техники низкого старта.	1
6	Техника стартового разгона.	1
7	Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1
8	Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
9	Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
10	Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1
11	Техника бега на короткие дистанции.	1
12	Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м.	1
13	Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1
14	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1
15	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м.	1
	Раздел 2 Волейбол 18 часов	
16	ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке.	1
17	Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху.	1
18	Прием мяча снизу. Техника развития координации.	1
19	Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук .	1
20	Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча.	1
21	Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол	1
22	Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол.	1

23	Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего.	1
24	Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно-сосудистой системе.	1
25	Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках.	1
26	Техника верхней прямой подачи мяча.	1
27	Техника приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
28	Техника передачи мяча в парах и тройках.	1
29	Техника верхней прямой подачи мяча.	1
30	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
31	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
32	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
33	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
	Раздел 3 Гимнастика 15 часов	
34	ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств.	1
35	Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов.	1
36	Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов.	1
37	Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости.	1
38	Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов.	1
39	Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне	1
40	Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка.	1
41	Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости.	1
42	Техника выполнения кувырка вперед.	1

43	Техника лазания по канату. Упражнения на расслабление.	1
44	Техника лазания по канату в три приёма.	1
45	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
46	Техника выполнения акробатических элементов.	1
47	Техника развития гибкости Работа по станциям.	1
48	Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1
	Раздел 4 Лыжная подготовка – 18 часов	
49	ИТБ № 40. Техника попеременного хода.	1
50	Техника попеременного хода.	1
51	Техника попеременно двухшажного хода.	1
52	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода.	1
53	Техника торможения «плугом» с учетом результатов.	1
54	Техника одновременного одношажного хода.	1
55	Техника спуска. Одновременный одношажный ход.	1
56	Техника конькового хода	1
57	Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции.	1
58	Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
59	Техника поворотов упором. Бесшажный ход.	1
60	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
61	Техника преодоления препятствий способом «перешагивание»	1
62	Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции.	1
63	Техника поворотов на месте «переступанием», «махом».	1
64	Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции.	1
65	Техника торможением «упором».	1
66	Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой»	1

	Раздел 5 Баскетбол – 18 часов	
67	ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока.	1
68	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
69	Техника ведения мяча в движении.	1
70	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
71	Техника ведения мяча в движении в различных направлениях.	1
72	Отработка техники передач мяча на месте и в движении.	1
73	Техника передач мяча на месте и в движении.	1
74	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1
75	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
76	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	
77	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	1
78	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
79	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
80	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
81	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
82	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
83	Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол.	1
84	Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1
	Раздел 6 Легкая атлетика – 18 часов	
85	ИТБ № 41. Бег с высокого старта , бег с ускорениями.	1
86	Техника высокого старта Встречная эстафета.	1
87	Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма.	1
88	Техника бега с высокою старта.. Прыжковые упражнения.	1
89	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1

90	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
91	Техника челночного бега. Развитие координационных способностей.	1
92	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
93	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
94	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1
95	Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки.	1
96	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1
97	Техника стар юного разгони и бега с максимальной скоростью.	1
98	Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет.	1
99	Техника беге на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
100	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
101	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
102	Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка.	1
	ИТОГО 102 часа	

7 класс

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
	Раздел 1 Легкая атлетика 15 часов	
1	ИТБ № 41.Техника высокого старта. Бег 30, 60 м.	1
2	Техника выполнения высокого старта. Проведение эстафет.	1
3	Техника прыжка в длину с места.	1
4	Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона.	1
5	Контроль техники низкого старта.	1
6	Техника стартового разгона.	1

7	Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1
8	Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
9	Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
10	Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1
11	Техника бега на короткие дистанции.	1
12	Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м.	1
13	Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1
14	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1
15	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м.	1
	Раздел 2 Волейбол 18 часов	
16	ИТБ № 38. Техника стойки игрока. перемещения в стойке.	1
17	Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху.	1
18	Прием мяча снизу. Техника развития координации.	1
19	Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук .	1
20	Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча.	1
21	Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол	1
22	Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
23	Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего.	1
24	Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно-сосудистой системе.	1
25	Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках.	1
26	Техника верхней прямой подачи мяча.	1
27	Техника приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
28	Техника передачи мяча в парах и тройках.	1
29	Техника верхней прямой подачи мяча.	1
30	Отработка технических приёмов. Тактические действия	1

	(теория).	
31	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
32	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
33	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
	Раздел 3 Гимнастика 15 часов	
34	ИТБ № 42. Упражнения на развитие гибкости..	1
35	Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов.	1
36	Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов.	1
37	Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости.	1
38	Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов.	1
39	Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне	1
40	Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка.	1
41	Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости.	1
42	Техника выполнения кувырка вперед.	1
43	Техника лазания по канату. Упражнения на расслабление.	1
44	Техника лазания по канату в три приёма.	1
45	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
46	Техника выполнения акробатических элементов.	1
47	Техника развития гибкости Работа по станциям.	1
48	Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1
	Раздел 4 Лыжная подготовка – 18 часов	
49	ИТБ № 40. Техника одновременного одношажного хода.	1

50	Техника попеременного хода.	1
51	Техника попеременно двухшажного хода.	1
52	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода.	1
53	Техника торможения «плугом» с учетом результатов.	1
54	Техника одновременного одношажного хода.	1
55	Техника спуска. Одновременный одношажный ход.	1
56	Техника конькового хода	1
57	Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции.	1
58	Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
59	Техника поворотов упором. Бесшажный ход.	1
60	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
61	Техника преодоления препятствий способом «перешагивание»	1
62	Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции.	1
63	Техника поворотов на месте «переступанием», «махом».	1
64	Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции.	1
65	Техника торможением «упором».	1
66	Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой»	1
	Раздел 5 Баскетбол – 18 часов	
67	ИТБ № 38. Техника передвижения игрока.	1
68	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
69	Техника ведения мяча в движении.	1
70	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
71	Техника ведения мяча в движении в различных направлениях.	1
72	Отработка техники передач мяча на месте и в движении.	1
73	Техника передач мяча на месте и в движении.	1

74	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1
75	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
76	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	
77	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	1
78	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
79	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
80	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
81	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
82	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
83	Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол.	1
84	Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1
	Раздел 6 Легкая атлетика – 18 часов	
85	ИТБ № 41. Техника бега с ускорениями.	1
86	Техника высокого старта Встречная эстафета.	1
87	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
88	Техника бега с высокого старта.. Прыжковые упражнения.	1
89	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1
90	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
91	Техника челночного бега. Развитие координационных способностей.	1
92	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
93	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
94	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1
95	Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки.	1
96	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1

97	Техника стар юного разгони и бега с максимальной скоростью.	1
98	Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет.	1
99	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
100	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
101	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
102	Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка.	1
	ИТОГО 102 часа	

8 класс

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
	Раздел 1 Легкая атлетика 15 часов	
1	ИТБ № 41 Выполнение высокого старта, бег с ускорением.	1
2	Техника выполнения высокого старта. Проведение эстафет.	1
3	Техника прыжка в длину с места.	1
4	Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона.	1
5	Контроль техники низкого старта.	1
6	Техника стартового разгона.	1
7	Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1
8	Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
9	Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
10	Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1
11	Техника бега на короткие дистанции.	1
12	Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м.	1

13	Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1
14	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1
15	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м.	1
	Раздел 2 Волейбол 18 часов	
16	ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке.	1
17	Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху.	1
18	Прием мяча снизу. Техника развития координации.	1
19	Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук .	1
20	Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча.	1
21	Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол	1
22	Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
23	Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего.	1
24	Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно-сосудистой системе.	1
25	Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках.	1
26	Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча.	1
27	Техника приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
28	Техника передачи мяча в парах и тройках. Развитие прыгучести.	1
29	Техника верхней прямой подачи мяча и приём мяча после подачи.	1
30	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
31	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
32	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
33	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1

	Раздел 3 Гимнастика 15 часов	
34	ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств.	1
35	Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов.	1
36	Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов.	1
37	Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости.	1
38	Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов.	1
39	Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне	1
40	Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка.	1
41	Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости.	1
42	Совершенствование акробатических упражнений. Техника выполнения кувырка вперед.	1
43	Техника лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабление.	1
44	Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление.	1
45	Закрепление акробатических элементов. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
46	Совершенствование акробатических элементов. Упражнения для профилактики осанки	1
47	Техника развития гибкости Работа по станциям.	1
48	Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1
	Раздел 4 Лыжная подготовка – 18 часов	
49	ИТБ № 40. Техника попеременного хода.	1
50	Техника попеременного хода. Повторение ранее изученных ходов.	1
51	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода.	1
52	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода.	1

	Повторение изученных ходов и поворотов.	
53	Техника торможения «плугом» с учетом результатов.	1
54	Техника одновременного одношажного хода.	1
55	Техника спуска. Одновременный одношажный ход.	1
56	Техника конькового хода	1
57	Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции.	1
58	Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
59	Техника поворотов упором. Бесшажный ход.	1
60	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
61	Техника преодоления препятствий способом «перешагивание»	1
62	Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции с учетом результатов.	1
63	Техника одновременно одношажного хода. Повороты на месте «переступанием», «махом».	1
64	Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции с использованием изученных ходов.	1
65	Техника торможением «упором».	1
66	Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой»	1
	Раздел 5 Баскетбол – 18 часов	
67	ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока.	1
68	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
69	Техника ведения мяча в движении.	1
70	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
71	Техника ведения мяча в движении в различных направлениях.	1
72	Отработка техники передач мяча на месте и в движении.	1
73	Техника передач мяча на месте и в движении.	1
74	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1

75	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
76	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	
77	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	1
78	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
79	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
80	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
81	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
82	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
83	Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол.	1
84	Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1
	Раздел 6 Легкая атлетика – 18 часов	
85	ИТБ № 41. Бег с высокого старта , бег с ускорениями.	1
86	Техника высокого старта Встречная эстафета.	1
87	Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма.	1
88	Техника бега с высокой старта: стартовый разбег. Прыжковые упражнения.	1
89	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1
90	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
91	Техника челночного бега. Развитие координационных способностей.	1
92	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
93	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
94	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1
95	Техника эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	1
96	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1
97	Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1

98	Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет.	1
99	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
100	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
101	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
102	Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка.	1
	ИТОГО 102 часа	

9 класс

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
	Раздел 1 Легкая атлетика 15 часов	
1	ИТБ №41 Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 30-40 м.	1
2	Техника бега с ускорением 60 м.	1
3	Техника прыжка в длину с места.	1
4	Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона.	1
5	Контроль техники низкого старта.	1
6	Техника стартового разгона.	1
7	Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1
8	Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
9	Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
10	Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1
11	Техника бега на короткие дистанции.	1
12	Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м.	1
13	Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1

14	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1
15	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м.	1
	Раздел 2 Волейбол 18 часов	
16	ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке.	1
17	Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху.	1
18	Прием мяча снизу. Техника развития координации.	1
19	Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук .	1
20	Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча.	1
21	Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол	1
22	Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
23	Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего.	1
24	Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно-сосудистой системе.	1
25	Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках.	1
26	Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча.	1
27	Техника приема мяча. Правила игры в волейбол.	1
28	Техника передачи мяча в парах и тройках. Развитие прыгучести.	1
29	Техника верхней прямой подачи мяча и приём мяча после подачи.	1
30	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
31	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1
32	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
33	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1
	Раздел 3 Гимнастика 15 часов	

34	ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств.	1
35	Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов.	1
36	Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов.	1
37	Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости.	1
38	Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов.	1
39	Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне	1
40	Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка.	1
41	Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости.	1
42	Совершенствование акробатических упражнений. Техника выполнения кувырка вперед.	1
43	Техника лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабление.	1
44	Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление.	1
45	Закрепление акробатических элементов. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
46	Совершенствование акробатических элементов. Упражнения для профилактики осанки	1
47	Техника развития гибкости Работа по станциям.	1
48	Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1
	Раздел 4 Лыжная подготовка – 18 часов	
49	ИТБ № 40. Техника попеременного хода.	1
50	Техника попеременного хода. Повторение ранее изученных ходов.	1
51	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода.	1
52	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. Повторение изученных ходов и поворотов.	1

53	Техника торможения «плугом» с учетом результатов.	1
54	Техника одновременного одношажного хода.	1
55	Техника спуска. Одновременный одношажный ход.	1
56	Техника конькового хода	1
57	Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции.	1
58	Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
59	Техника поворотов упором. Бесшажный ход.	1
60	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
61	Техника преодоления препятствий способом «перешагивание»	1
62	Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции с учетом результатов.	1
63	Техника одновременно одношажного хода. Повороты на месте «переступанием», «махом».	1
64	Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции с использованием изученных ходов.	1
65	Техника торможением «упором».	1
66	Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой»	1
	Раздел 5 Баскетбол – 18 часов	
67	ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока.	1
68	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
69	Техника ведения мяча в движении.	1
70	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
71	Техника ведения мяча в движении в различных направлениях.	1
72	Отработка техники передач мяча на месте и в движении.	1
73	Техника передач мяча на месте и в движении.	1
74	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1
75	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1

76	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	
77	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	1
78	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
79	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1
80	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
81	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
82	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1
83	Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол.	1
84	Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1
	Раздел 6 Легкая атлетика – 18 часов	
85	ИТБ № 41. Бег с высокого старта , бег с ускорениями.	1
86	Техника высокого старта Встречная эстафета.	1
87	Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма.	1
88	Техника бега с высокой старта: стартовый разбег. Прыжковые упражнения.	1
89	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1
90	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
91	Техника челночного бега. Развитие координационных способностей.	1
92	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
93	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1
94	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1
95	Техника эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	1
96	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1
97	Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1
98	Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет.	1

99	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
100	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
101	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1
102	Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка.	1
	ИТОГО 102 часа	