


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Муниципальное казенное учреждение "Исполнительный комитет Тетюшского**

**муниципального района Республики Татарстан"**

**МБОУ "Урюмская СОШ"**

<p>«Рассмотрено» Педагогическом совете школы Протокол № 1 от 15.08.2023 г</p>	<p>«Согласовано» Зам директора по УР МБОУ «Урюмская СОШ» 15.08.2023 г</p>	<p>«Утверждаю» И.О директор МБОУ «Урюмская СОШ»  Прыткова Г.Н Приказ № 82 от 08.2023 г</p>
---	---	---



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 6-9 классов**

**с. Пролей-Каша 2023**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1.

Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2022);

«Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

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 АФК, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- преодоление дефектов физического развития и моторики;
- развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- создание санитарно-гигиенических условий.

Общая характеристика учебного предмета адаптивной физической культуры

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию

положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

## 1.2 Планируемые результаты

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

### Личностные результаты

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

## **Предметные результаты**

### **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 учителя);

выбор (под руководством учителя) 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 учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

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 учителя);

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.

### 1.3 Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика бальной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

### 5 класс

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,4	6,2	6,3	5,3	6,1	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	8,6	9,0	9,1	8,2	8,5	8,6
Бег 60 м (сек)	10,4	11,6	11,7	10,0	11,1	11,2
Бег 300 м (мин., сек)	1,07	1,21	1,22	1,00	1,17	1,18
Бег 1000 м (мин., сек)	5,20	6,20	7,21	4,45	5,45	6,46
Бег 1 500 м (мин., сек)	9,00	10,29	10,30	8,50	9,59	10,0
Прыжок в длину с места (см)	300	221	220	340	339 - 261	260
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	110	91	90	90	71	70
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	32	27	19	33	29	22
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	25	19	9	20	14	5

## 6 класс

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,3	5,4 – 6,0	6,1	5,2	5,3 – 5,9	6,0
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,4	8,5 – 8,9	9,0	8,0	8,1 – 8,5	8,6
Прыжок в длину с места, см	179	178 - 140	139	184	183 - 145	144
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	115	114 - 96	95	105	104 - 85	84
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	15	14 - 7	6	9	8 - 5	4
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	17	16-11	10	23	22 - 13	12
Сила кисти, кг	20	19 – 15	14	28	27 - 21	20
Бег 60 м, сек	10,2	10,3–11,4	11,5	9,7	9,8 – 10,9	11,0
Бег 300 м, мин, с	1,05	1,06–1,19	1,20	0,59	1,001,14	1,15
Бег 1000 м, мин, с	5,10	5,11-7,10	7,11	4,30	4,31-6,30	6,31
Метание мяча (150 г), м	23	22-16	15	38	37-23	22
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14, 30	15,29	15,30	14,00	14,59	15,00

## 7 класс

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,2	5,3-5,9	6,0	5,0	5,1-5,8	6,0
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,3-8,7	8,9	7,8	7,9-8,3	8,4
Прыжок в длину с места, см	182	181-145	144	195	194-160	159
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	120	119-105	104	105	104-95	94
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	16	15-8	7	10	9-6	5
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	18	17-12	11	24	23-14	13
Сила кисти, кг	22	21-17	16	32	31-25	24
Бег 60 м, сек	9,8	9,9-11,0	11,3	9,4	9,5-10,6	10,7
Бег 300 м, мин, с	1,01	1,02-1,15	1,18	0,56	0,57-1,11	1,12
Бег 1000 м, мин, с	5,00	5,01-7,00	7,04	4,20	4,21-6,15	6,16
Метание мяча (150 г), м	26	25-18	17	39	38-26	25
Бег на лыжах 2 км	14,00	14,59	15,00	13,00	14,29	14,30

## 8 класс

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,0	5,4	6,1	4,8	5,2	5,9
Бег 60 м, сек	9,6	9,8	10,8	9,2	9,4	10,2
Бег 500 м, мин, с	2,12	2,21	2,41	2,06	2,14	2,36
Бег 1000 м, мин, с	4,42	4,30	6,32	4,18	4,26	5,16
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,1	8,5	8,8	7,7	8,1	8,3
Прыжок в длину с места, см	185	180	155	198	185	163
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	115	105	95	110	100	90
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	20	15	9	10	6	4
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	26	22	18	28	26	21
Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, (см)	10	5	3	6	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р)	20	15	7	40	30	15
Сила кисти, кг	25	21	17	33	28	23
Метание мяча (150 г), м	27	22	16	40	36	26
Бег на лыжах 2 км, с	15,00	12,0	15,00	12,00	13,0	14,0

### 9 класс

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, сек	4,9	5,3	6,0	4,7	5,0	5,8
Бег 60 м, сек	9,3	10,1	10,5	8,0	8,5	8,8
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,0	8,7	8,9	7,6	8,0	8,6
Бег 500 м	2,35	2,55	3,10	2,25	2,45	3,00
Бег 1000 м, мин, с	5,20	5,25	5,35	4,15	4,30	5,05
Прыжок в длину с места, см	180	160	150	215	190	170
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	140	115	95	135	105	85
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	19	13	11	8	6	3
Поднимание туловища за 60 сек, кол. раз	33	36	44	50	40	36
Наклон туловища вниз из положения стоя, (см)	+16	+9	+7	+13	+8	+6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р)	15	10	8	36	24	20
Метание мяча (150 г), м	18	23	28	32	40	45
Бег на лыжах 2 км, м/сек	21,00	17,0	14,00	16,30	12,0	11,0

## II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

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

**Подвижные игры.** Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика. Теоретические сведения.** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал:** Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. **Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. **Прыжки.** Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». **Метание.** Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

**Лыжная 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.**



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

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол. Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм 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.

#### **Настольный теннис.**

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 3 часа в неделю, третий час реализован за счет часов школьного компонента, формируемой участниками образовательных отношений, по направлениям – учебно-развивающая, физкультурно-спортивная и оздоровительная. Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 510 часов при проведении 3 часов уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно) без пролонгации.

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Клас с				
			5	6	7	8	9
1	«Знания о физической культуре»	В процессе уроков					
2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	В процессе уроков					
3	«Физическое совершенствование»						
3.1	Гимнастика		15	15	15	15	15
3.2	Легкая атлетика		25	25	25	25	25
3.3	Подвижные игры	В процессе уроков					
3.4	Спортивные игры		40	40	40	40	40
	Волейбол		15	15	15	15	15
	Баскетбол		15	15	15	15	15
	Футбол		6	6	6	6	6
	Пинг-понг (Настольный теннис)		8	4	4	4	4
3.5	Лыжная подготовка		18	18	18	18	18
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).			4	4	4	4
			102	102	102	102	102
		<b>ИТОГО</b>	510				

**Календарно-тематическое планирование предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

Вид программного материала	Часов	5 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
<b>5 класс</b>						
<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе уроков</b>		+	+	+	+
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>В процессе уроков</b>		+	+	+	+
<b>Физическое совершенствование: 102 час</b>						
<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>		13			12
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>			15		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>			2	16	
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Волейбол</b>	<b>15</b>		11	4		
<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>				10	
<b>Футбол</b>	<b>10</b>					10
<b>Настольный теннис</b>	<b>9</b>				7	2
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>		<b>24</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

**5 класс**

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Контрольные точки
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>25</b>	
1	Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Положение старта.	1	
2	Ходьба с речёвкой и песней. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	1	
3	Теория: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	1	
4	Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша.	1к	1
5	Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м	1	
6	Комплекс разминки в шаге и в беге на гибкость. Правила бега с изменением направления движения.	1	
7	Теория: Значение физических упражнений в жизни человека. Беговые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м	1	
8	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Челночный бег 3 по 10 м с предметами.	1	
9	Строевые команды. Правила метания мяча с места. Прыжки по ориентирам.	1	
10	Организующие команды на внимание. Метание мяча в цель. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1	
11	Развитие быстроты. Метание мяча в заданную цель. Подтягивание.	1	

12	Доклад: Роль физкультуры в подготовке к труду. Правила метания на дальность. Прыжки по заданному ориентиру.	1	
13	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	
14	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	
15	Прыжки через набивные мячи. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги." Бег 30 м.	1	
16	Правила судейства по прыжкам. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 по 10 м	1к	1
17	Теория: Значение физической культуры в жизни человека. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Броски набивного мяча (1-2 кг) от груди.	1	
18	Правила судейства по бегу. Правила эстафетного бега 60 м	1	
19	Правила встречной эстафеты. Подъем спины за 1 мин.	1	
20	Правила судейства по метанию. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
21	Эстафетный бег (60 м по кругу). Метание мяча в движущуюся цель.	1	
22	Теория: Оказание первой помощь при травмах. Кроссовый бег 6 – 8 минут с переходом на шаг.	1	
23	Кроссовый бег 7-8 минут с переходом на шаг. Метание мяча с 3 шагов разбега	1	
24	Кроссовый бег 8 – 9 минут с переходом на шаг. Метание с разбега.	1к	1
25	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Круговая эстафета на 60 м.	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>15</b>	
26	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка.	1	
27	Организуемые команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	
28	Теория: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	1	1
29	ОРУ на осанку. Простые и смешанные висы и упоры. Правила лазания по канату.	1	
30	Корректирующие упражнения на равновесия без предметов. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м.	1	
31	Дыхательные упражнения. Лазание и перелезание через 2-3 препятствия разной высотой до 1м. Подлезание под препятствиями высотой 40 см.	1	
32	ОРУ на мышцы спины и живота. Лазание по канату произвольным способом и в 3 приема.	1	1
33	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка»	1	
34	Корректирующие упражнения на развитие мышц голеностопа и стоп. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук вверх.	1	
35	ОРУ укрепления мышц туловища, рук и ног. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.	1	
36	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ходьба и бег по ориентирам.	1	

37	ОРУ с гимнастическими обручами. Опорный прыжок ноги врозь.	1	
38	ОРУ с набивными мячами (1-2 кг). Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Опорный прыжок ноги врозь.	1	1
39	Упражнения на г/скамейке в равновесии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место.	1	
40	Упражнения в виси на перекладине. Прохождение полосы препятствий. Эстафета с предметами.	1	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	
41	Инструктаж техники безопасности. Правила подбора лыж и лыжных палок. Посадка лыжника.	1	
42	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Попеременный двухшажный ход.	1	
43	Теория: Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход.	1	1
44	Строевые упражнения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	
45	Строевые упражнения на лыжах. Скользящий шаг.	1	
46	Организующие команды. Отталкивание лыжами в стойке. Одношажный ход.	1	
47	Теория: Специальные олимпийские игры. Отталкивание палками в стойке. Одновременный двухшажный ход. Преодоление спусков.	1	
48	Скользящий шаг. Повороты переступанием и прыжком. Свободное скольжение.	1	
49	Строевые команды на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
50	Подседание. Преодоление спусков под уклон 5-10°	1	
51	Правила безопасного падения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
52	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
53	Теория: Виды лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. Торможения полуплугом на спуске.	1	
54	Строевые команды. Повороты на лыжах. Подъем «ёлочкой» Торможения упором.	1	
55	Организующие команды на лыжах. Преодоление поворотов на лыжах. Эстафета на 500 м	1	1
56	Попеременный двухшажный ход. Прокатывание на лыжах до 1000 м.	1	
57	Теория: техника лыжных ходов. Выполнение техники подъемов и спусков.	1к	1
58	Зимние виды спорта. Попеременный двухшажный ход. Гонки на лыжах до 2000 м	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>15</b>	
59	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Ловля и бросок мяча.	1	
60	Правила игры пионербол: ознакомление. Стойка игрока. Верхняя передача мяча. Ловля мяча через сетку.	1	
61	Теория: Физическая культура и спорт в России. Правила расстановки игроков. Верхняя передача мяча.	1	
62	Правило трех шагов и передачи мяча на площадке. Поддача двумя руками снизу. Верхняя передача мяча.	1	
63	Правила перехода. Поддача двумя руками снизу. Прием мяча в стойке над собой.	1	1
64	Правила подачи снизу. Прием мяча снизу в стойке. Верхняя передача. Броски мяча через сетку.	1	
65	Поддача двумя руками снизу. Передача мяча над собой и через сетку.	1	

66	Боковая подача одной рукой. Передача мяча над собой и чрез сетку. Ловля мяча через сетку.	1	
67	Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Игра пионербол (волейбол).	1	
68	Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Учебная игра пионербол.	1	
69	Правило розыгрыша мяча на три паса. Верхняя передача мяча. Учебная игра пионербол (волейбол).	1	
70	Розыгрыш мяча на три паса. Игра через сетку верхней передачей.	1к	1
71	Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки	1	
72	Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки с имитацией.	1	
73	Подача мяча. Нападающий удар: имитация упражнений. Учебная игра пионербол (волейбол).	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	<b>10</b>	
74	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1	
75	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	1	
76	Перемещения в стойке с ударами мяча об пол. Остановка двумя шагами. П/и «Передал – садись!»	1	
77	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу от груди. П/и «10-ть передач»	1	
78	Остановка двумя шагами. Бросок мяча по кольцу от головы. Эстафета с б/мячами.	1к	1
79	Ловля и передача на месте двумя руками. Бросок мяча от головы по кольцу. П/и «33»	1	
80	Остановка в два шага и повороты на месте. Передачи мяча в двойках. Ведение мяча. П/и «Мяч капитану»	1	
81	Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча от груди. Ведение мяча. Эстафета с б/мячами.	1	
82	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. П/и «10-ть передач»	1	
83	Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча по кольцу двумя руками снизу. П/и «33»	1	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФУТБОЛ</b>	<b>10</b>	
84	Инструктаж техники безопасности. Передвижения игрока. Индивидуальные упражнения с мячом. ОФП	1	
85	Теория: «Права личности и уважение прав других» Ведение мяча. Остановка мяча стопой. ОФП	1	
86	Ведение мяча. Передача мяча «щечкой» в тройках. ОФП	1	
87	Перемещения. Удар мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча.	1	
88	Прижатие мяча стопой после передачи. Удар по мячу. Остановка мяча. ОФП	1к	1
89	Упражнения с продвижением спиной в парах. Техника штрафного удара. Правила игры.	1	
90	Техника отбор мяча на месте. Передача мяча и ускорение. Правила пенальти. ОФП	1	
91	Беговые упражнения. Ведение мяча «змейкой». Передача мяча. Правила назначения углового удара. ОФП	1	
92	Выполнение контрольных упражнений в игре футбол: подбивание мяча, приемы игры.	1	1
93	Футбольная эстафета. Ведение мяча. Передача в парах. Игра 1:1	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ПИНГ-ПОНГ</b>	<b>9</b>	

94	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой. ОФП	1	
95	Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком. ОФП	1	
96	Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения равновесия с т/шариком. Игра толчком. ОФП	1	
97	Стойка и перемещение игрока. Ловля одной рукой после отскока шарика об стол. ОФП	1	
98	Стойка и перемещение игрока. Подбивание шарика ракеткой. Игра толчком. ОФП	1	
99	Теория: Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ): последствия употребления наркотиков. Поддача. Техника игры толчком в передвижении в стойке игрока.	1	
100	Команды на внимание. Ловля шарика одной рукой после отскока от стола. Поддача. Подбивание шарика. Игра толчком.	1к	1
101	Стойка игрока. Правила поддачи в игре. Поддача. ОФП	1	
102	Поддача по диагонали в стойке игрока. Имитация техники игры. Эстафета.	1	

Вид программного материала	Часов	6 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний	В процессе уроков		+	+	+	+
Способы физической деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
Подвижные игры	В процессе уроков		+	+	+	+
Физическое совершенствование						
Легкая атлетика	25		13			12
Гимнастика с элементами акробатики	15			15		
Лыжная подготовка	18				18	
Спортивные игры: 40 час						
Волейбол	15		11	4		
Баскетбол	11				11	
Футбол	10					10
Настольный теннис	4				4	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	4			2		2
Всего часов	102		24	21	33	24

## 6 класс

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Контрольные точки
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>25</b>	
1	Инструктаж техники безопасности. Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу и с преодолением препятствий. Равномерный бег до 7 мин.	1	
2	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную ходьбу по сигналу. Равномерный бег до 7-8 мин.	1	
3	Правила высокого и низкого старта. Бег на 30 м с низкого старта.	1	
4	Правила высокого и низкого старта. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. с низкого старта.	1	
5	Встречная эстафета на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Равномерный бег до 5-7 мин.	1	
6	Бег с преодолением препятствий 30-40 см. Беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10 м.	1	
7	Теория: Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Эстафетный бег на 200 м	1	
8	Выполнение контрольно-измеренных тестов: бег на короткие дистанции, подтягивание, прыжки через скакалку	1к	1
9	Прыжки: выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Кроссовый бег до 500/1000 м. Прыжки в длину с места.	1	
10	Прыжки в высоту способом «перекат». Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	



11	Прыжки в высоту способом «перекат». Отработка отталкивания в прыжке. Метание малого мяча в вертикальную цель на высоте 2-3 м шириной 2 м	1	
12	Контроль двигательных качеств. Метание на дальность. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1к	1
13	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
14	Инструктаж техники безопасности. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
15	Правила старта. Бег на 60 м. Прыжки в длину. Кросс до 500 м	1	
16	Теория: Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	
17	Теория: Фазы прыжка в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Правила приземления.	1	
18	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Правила эстафетного бега. Эстафетный бег на 200 м.	1	
19	Теория: Правила судейства по бегу. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Правила финиширования.	1	
20	Теория: Правила судейства по прыжкам. Прыжки в длину с места.	1	
21	Выполнение контрольно-измерительных тестов: прыжки, бег, подтягивание. Кроссовый бег до 500 – 800 м	1к	1
22	Теория: Правила судейства по метанию. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
23	Теория: Правила передачи эс/палочки в легкоатлетических эстафетах. Круговая эстафета на 400 м	1	
24	Метание мяча на дальность. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Кроссовый бег до 5-7 мин.	1к	1
25	Челночный бег 3 по 10 м. Легкоатлетические упражнения в веселых стартах с предметами.	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>15</b>	
26	Инструктаж техники безопасности. Передвижение по ориентирам. Техника подъем по канату.	1	
27	Правила поведения на уроке. Лазанье и перелазание. Упражнения на гимнастических брусьях.	1	
28	Значение утренней гимнастики. Построения и перестроения из одной в две шеренги. Лазание способом в три приема на высоту 5 и 4 м.	1	
29	Строевые команды: размыкание и смыкание в строю. Упражнения с обручем. Простые и смешанные висы и упоры.	1	
30	Строевые команды. Переноска груза и передача предметов. Опорный прыжок «согнув ноги»	1	
31	Ходьба по диагонали. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Подтягивание.	1	
32	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжок «согнув ноги» через козла с поворотом на 90°. Лазание по канату в 3 приема.	1	
33	Упражнения с большими обручами. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую правую руку (ногу). Упражнения на гимнастических брусьях и перекладине	1	
34	Упражнения с малыми и большими мячами. Равновесия на низком бревне. Опорный прыжок «ноги врозь»	1	
35	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок «ноги врозь» с поворотами 90°	1	
36	Выполнение контрольных упражнений: Опорный прыжок «ноги врозь». Упражнения со скакалками. Преодоление полосы препятствий.	1к	1
37	Комплекс упражнений с гантелями 1 кг. Ходьба по наклонной	1	

	скамейке. Сгибание рук в упоре лежа.		
38	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Упражнения равновесия на низком бревне.	1	
39	Упражнения для развития точности движений и ритмичности. Переноска грузов и передача предметов. Прыжки через скакалку.	1	
40	Упражнения на преодоление сопротивления. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	
41	Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
42	Теория: Сведения о применении лыж в быту. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Игра: «Пятнашки простые»	1	
43	Теория: Сведения о технике лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Подъем "лесенкой" по пологому склону.	1	
44	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Торможение "плугом" Эстафета на лыжах 800 м	1	
45	Теория: Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Эстафета на лыжах с передачей эстафетной палочки 500 м	1	
46	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м. Игры: «Кто дальше»	1	
47	Теория: Прокладка учебной лыжни. Бесшажный ход на лыжах. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	1	
48	Одношажный ход на лыжах. Прохождение в быстром темпе 100-120 м любым ходом.	1	
49	Теория: Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Подъемы на лыжах. Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м.	1	
50	Подъемы на лыжах. Преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке. Игра: «Быстрый лыжник»	1	
51	Теория: Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом. Торможение "плугом». Игра: «Собери урожай»	1	
52	На равнине. Попеременный двухшажный ход. Техника свободного скольжения на одной лыже. Игра: «Снежный ком»	1	
53	Равнинный участок. Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 60-80 м. Одновременный ход.	1	
54	Пологие подъемы. Попеременный двухшажный ход. Эстафета на лыжах до 1000 м	1к	1
55	Повороты на лыжах. Скорость попеременно двухшажного хода. Сила и быстрота по дистанции до 1500 м. Игра: «Сквозь ворота на склоне»	1	
56	Пологий подъем 1-2 м. Высокая посадка и широкий свободный лыжный ход попеременным двухшажным шагом до 1 000 м. Эстафета на лыжах до 800 м.	1	
57	Торможения на лыжах. Пологий подъем 1-2 м. Сильные отталкивания и широкий лыжный шаг попеременным двухшажным ходом.	1к	1
58	Спуски на лыжах в средней стойке. Эстафета на лыжах свободным стилем 1000 м. Разгон на лыжах, отталкивание палками и энергичная проводка скользящего шага.	1	

	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>15</b>	
59	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача мяча. Правила игры.	1	
60	Правила расстановки и перемещения игроков на площадке. Передачи мяча на площадке и через сетку.	1	
61	Передача мяча сверху двумя руками Игровые зоны площадки. Прыжки.	1	
62	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передачи мяча одной рукой на площадке и через сетку.	1	
63	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Эстафета с мячами.	1	
64	Правила верхней передачи. Верхняя прямая подача. Передача мяча. Прыжки. Эстафета с мячами.	1	
65	Правила прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу и сверху. Прыжки. Учебная игра.	1	
66	Правила подачи в прыжке. Верхняя прямая передача в прыжке. Прием игры сверху. Удары по мячу. Эстафета с мячами.	1	
67	Правила розыгрыша мяча в игре. Подача мяча. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Эстафета с мячами.	1	
68	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра	1	
69	Правила подачи. Подача мяча. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебная игра.	1	
70	Верхняя передача. Навес. Удар по мячу в стену. Прыжки у сетки. Многоскоки. Эстафета с в/мячами.	1	
71	Выполнение контрольных упражнений: Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. Техника прием игры снизу	1к	1
72	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача в игре волейбол. Передача и прием мяча после передвижения по площадке в игре.	1	
73	Техника приема мяча снизу. Нижняя и боковая подача в игре волейбол. Учебная игра в пионербол.	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	<b>11</b>	
74	Инструктаж техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Правила ведения мяча в пол на месте. П/и "Мяч ловцу"	1	
75	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Броски мяча по кольцу. П/и "Не давай мяча водящему"	1	
76	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Комплекс упражнений с б/мячом. Ведение мяча.	1	
77	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Остановка в два шага. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1	
78	Ведение мяча. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Броски мяча по кольцу. Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	
79	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.	1	
80	Эстафеты с ведением мяча. Остановка в два шага. Ведение мяча. Челночный бег 4 по 6 м. Бросок мяча по кольцу.	1	
81	Правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом.	1	

	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Броски мяча по кольцу.		
82	Основные правила игры. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1	
83	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений). П/и "Борьба за мяч"	1	
84	Выполнение контрольно-измерительных упражнений: Остановка в два шага после ведения мяча. Передача от груди. Ведение мяча одной рукой. Эстафеты с ведением мяча.	1к	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФУТБОЛ</b>	<b>10</b>	
85	Инструктаж техники безопасности. Беговые упражнения. Техника остановки и передачи мяча стопой. Удары по мячу с места.	1	
86	Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутренней стороной стопы. Бег с изменением направления и скорости из различных положений.	1	
87	Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста: владение мячом. Удары по мячу. Игра в футбол.	1	
88	Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП	1	
89	Техника приемов игры футбол: ведение, передачи, остановки мяча. Игра в футбол.	1	
90	Техника игры: остановка мяча, передача мяча в движении. Удары по воротам	1	
91	Техника игры: ведение мяча, обводка игрока. Пенальти.	1	
92	Техника игры в парах: ведение и обводка игрока. Правила углового удара.	1	
93	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча, остановка мяча. Удары по мячу.	1к	1
94	Футбольная эстафета. ОФП	1	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>4</b>	
95	Инструктаж техники безопасности на уроках сп/игр – пинг-понг. Правила подачи т/шарика справа и слева в стойке игрока.	1	
96	Подача мяча у стола. Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	
97	Правила игры в пинг-понг. Правила подачи. подача с вращением т/шарика.	1	
98	Правила подачи. подача с вращением справа, слева. Прием подачи. Удар по шару после подставки.	1к	1
	<b>"Готов к труду и обороне" (ГТО)</b>	<b>4</b>	
99	Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов. ГТО. Правила бег на короткие дистанции. Бег 30 и 60 м; 3 по 10 м	1	1
100	ГТО. Правила поведения во время выполнения техники метания (броска мяча). Метание мяча (снаряда до 2-3 кг). Подъем спины за 1 мин.	1	1
101	ГТО. Правила поведения во время выполнения прыжков. Прыжок в длину с места (с разбега). Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1	1
102	ГТО. Кроссовый бег до 1000 м. Наклон туловища вниз из положения стоя, ноги вместе. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1

## 7 класс

Вид программного материала	Часов	7 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний	В процессе уроков		+	+	+	+
Способы физической деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
Подвижные игры	В процессе уроков		+	+	+	+

<b>Физическое совершенствование</b>						
<b>Легкая атлетика</b>	25		13			12
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	15			15		
<b>Лыжная подготовка</b>	18				18	
<b>Спортивные игры: 40 час</b>						
<b>Волейбол</b>	15		11	4		
<b>Баскетбол</b>	11				11	
<b>Футбол</b>	10					10
<b>Настольный теннис</b>	4				4	
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	4			2		2
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>		24	21	33	24

## 7 класс

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Контрольные точки
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>25</b>	
1	Инструктаж техники безопасности на занятиях легкой атлетика. Ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Правила старта.	1	
2	Основы знаний: Значение физических упражнений в жизни человека. Бег с низкого старта; стартовый разбег. Бег на 40 м 3-6 раз	1	
3	Правила подготовки суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Старты из различных положений. Бег с ускорением и на время 30, 60 м	1	1
4	Ходьба "змейкой"; с различными положениями туловища. Медленный бег до 4 мин. Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60- 80 см.	1	
5	Прыжки со скакалкой до 2 мин. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1	
6	Правила организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Метание малого мяча на дальность с места, с разбега.	1	1
7	Кроссовый бег на 500 - 1000 м. Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	
8	Основы знаний: Роль физкультуры в подготовке к труду. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий.	1	
9	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Встречные эстафеты на 40 м	1	
10	Челночный бег 3 по 10 м. Метание малого мяча в цель из положения стоя и лежа.	1	1
11	Кроссовый бег до 4-7 мин. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	
12	Кроссовый бег до 4-8 мин. Многоскоки.	1	
13	Бег по пересеченной местности. Круговая эстафета на 800 м	1	
14	Инструктаж техники безопасности. Кроссовый бег на 500 - 1000 м. Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу.	1	
15	Основы знаний: Способы самостоятельного измерения частоты	1	

	сердечных сокращений. Бег 30 м. Ускорения в парах.		
16	Равномерный бег 5-8 мин. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40 см);	1	
17	Правила бега по виражу. Высокий старт. Бег 60 м на результат.	1	1
18	Кроссовый бег до 7 мин. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.		
19	Многоскоки. Правила старта и финиширования в челночном беге 3 по 10 м. Броски набивного мяча из-за головы 2-3 кг.	1	1
20	Основы знаний: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Спортивная ходьба 500 м. Метание мяча на дальность.	1	1
21	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Прыжок в длину с места способом "согнув ноги"	1	
22	Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 1000 м	1	1
23	Правила составления планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель.	1	
24	Беговые упражнения по дистанции. Прыжки по ориентирам. Круговая эстафета 800 м.	1	
25	Выполнение контрольных упражнений. Многоскоки с места и с разбега в парах. Комбинированная эстафета на 50 м.	1	1
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>15</b>	
26	Инструктаж техники безопасности. Понятие строй. Строевые упражнения. Размыкание уступами.	1	
27	Построения и перестроения по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Упражнения на осанку. Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно.	1	
28	Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Лазание по канату. Акробатические упражнения.	1	
29	Основы знаний: Физическая культура и спорт в России. Упражнения с гимнастическими палками. Равновесия. Кувырок вперед	1	
30	Упражнения со скакалками. Кувырок вперед, назад. Равновесия. Положение стойка на лопатках	1	
31	Правила подготовки места к занятиям физической культурой. Простые и смешанные висы и упоры. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами.	1	
32	Упражнения с набивными мячами. Упор в висе: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами.	1	
33	Упражнения на гимнастической скамейке. Смешанные висы и упоры. передвижения в висе. Подтягивание. Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте.	1	
34	Правила составления планов и самостоятельное проведение разминки. Упражнения на скамейке: равновесия, выпады, соскок с поворотом.	1	
35	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжок, согнув ноги через козла.	1	
36	Переноска груза и передача предметов в колонне. Опорный прыжок, согнув ноги.	1	
37	Основы знаний: Значение физической культуры в жизни человека. Прыжок в длину с места на заданное расстояние. Опорный прыжок	1	1
38	Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат. Опорный прыжок, ноги врозь.	1	1
39	Упражнения на развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 90, 180° (для мальчиков).	1	
40	Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок, прыжки.	1	1
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	
41	Инструктаж техники безопасности. Техника двухшажного хода.	1	
42	Эстафета на лыжах. Совершенствование двухшажного хода.	1	
43	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1	

	Техника одновременного одношажного хода.		
44	Правила подготовки спортивного инвентаря и выбора одежды. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1	
45	Виды лыжного спорта. Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Прохождение дистанции на лыжах 1000 м	1	
46	Виды лыжных ходов. Повторное передвижение двухшажного хода в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений).	1	
47	Стартовый разгон на лыжах. Повторное передвижение двухшажного хода в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 повторения) Игры на лыжах: «Слалом»	1	
48	Передвижение до 1 км (девочки), до 2 км (мальчики). Правила финиширования.	1	
49	Пройти в быстром темпе одновременным двухшажным ходом на отрезках 60-80 м	1	
50	Основы знаний: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1	
51	Пройти в быстром темпе 160—200 м одновременным двухшажным ходом. Игры на лыжах: "Подбери флажок"	1	
52	Стартовый разгон. Пройти в быстром темпе одновременным ходом на отрезках 60-80 м. Торможение «полуплугом».	1	
53	Пройти в быстром темпе 160—200 м одновременным ходом. Игры на лыжах: "Метко в цель"	1	
54	Основы знаний: Помощь при травмах. Выполнение контрольных упражнений лыжной подготовки: передвижение лыжным ходом	1	1
55	Подъёмы спуски на лыжах. Техника торможения лыжами и палками одновременно. Игры на лыжах: "Пустое место"	1	
56	Одношажный ход на лыжах. Прохождение в быстром темпе 100-120 м любым ходом. Встречная эстафета 200 м	1	
57	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	
58	Подъёмы на лыжах. Преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке. Игра: «Быстрый лыжник»	1	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>15</b>	
59	Инструктаж техники безопасности на занятиях волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча.	1	
60	Беговые упражнения. Прыжки. Расстановка игроков на площадке. Подача мяча через сетку. Ловля мяча.	1	
61	Основы знаний: Специальные олимпийские игры. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	1	
62	Подача мяча. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	1	
63	Правила планирования занятий с разной функциональной направленностью	1	
64	Верхняя прямая подача. Прием мяча. ОФП	1	
65	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача	1	
66	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	
67	Прием мяча снизу, нижняя подача. ОФП	1	
68	Верхняя передача мяча в тройках. Подача мяча и ловля. Игра на счет.	1	
69	Прием мяча снизу над собой после подачи.	1	
70	Правила организации досуга средствами физической культуры. Передачи и приемы мяча после передвижения. Верхняя прямая подача.	1	
71	Прыжки. Передача мяча одной рукой через сетку. Подача ударом по мячу.	1	
72	Подача мяча. Передача сверху за голову в опорном положении.	1	
73	Выполнение контрольных упражнений в игре пионербол (волейбол): подача, передача мяча.	1	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	<b>11</b>	
74	Инструктаж техники безопасности на занятиях баскетбола. Основные	1	

	понятия игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Штрафные броски по кольцу.		
75	Правила игры в баскетбол. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Передачи мяча со сменой мест. Броски мяча по кольцу.	1	
76	Основы знаний: Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ). Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Броски мяча из-под кольца.	1	
77	Повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении. Броски мяча по кольцу.	1	
78	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках. Броски мяча по кольцу от плеча.	1	
79	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Штрафные броски.	1	
80	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1	
81	Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча.	1	
82	Сочетание приемов. Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча). П/игра «Мяч капитану»	1	
83	Правила оценки эффективности занятий физической культурой. Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол.	1	1
84	Отработка приемов игры: остановка прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Игра по упрощенным правилам.	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФУТБОЛ</b>	<b>10</b>	
85	Инструктаж техники безопасности на занятиях футболом. Передвижения игрока по площадке. Индивидуальные упражнения с мячом. Ведение «змейкой»	1	
86	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
87	Основы знаний: Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Передвижения игрока по площадке: бег, прыжки, остановка. Удары ногой.	1	
88	История футбола. Приемы остановки мяча и возобновление игры. Удары внешней частью подъема.	1	
89	Основные правила игры в футбол. Техника отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра в футбол по правилам.	1	
90	Овладения техникой ударов: резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар с полуката правой и левой ногой	1	
91	Комбинации приемов игры: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра головой. Игра в футбол по правилам.	1	
92	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Удары ногой по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Игра в футбол.	1	
93	Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся мячу. Отбор мяча. Игра в футбол.	1	
94	Выполнение контрольных упражнений в игре футбол: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Футбольная эстафета.	1	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>4</b>	
95	Инструктаж техники безопасности. Поддача мяча слева и справа, Одиночные игры.	1	
96	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Поддача накатом. Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	
97	Выполнение контрольных упражнений в игре: поддачи мяча, удары по мячу. Игра на счет.	1	1



98	Кроссовый бег 1000 м. Спортивная эстафета.	1	
	<b>"Готов к труду и обороне" (ГТО)</b>	<b>4</b>	
99	Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов. ГТО. Правила бег на короткие дистанции. Бег 30 и 60 м; 3 по 10 м	1	1
100	ГТО. Правила поведения во время выполнения техники метания (броска мяча). Метание мяча (снаряда до 2-3 кг). Подъем спины за 1 мин.	1	1
101	ГТО. Правила поведения во время выполнения прыжков. Прыжок в длину с места (с разбега). Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1	1
102	ГТО. Кроссовый бег до 1000 м. Наклон туловища вниз из положения стоя, ноги вместе. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1

## 8 класс

Вид программного материала	Часов	8 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний	В процессе уроков		+	+	+	+
Способы физической деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
Подвижные игры	В процессе уроков		+	+	+	+
Физическое совершенствование						
Легкая атлетика	25		13			12
Гимнастика с элементами акробатики	15			15		
Лыжная подготовка	18				18	
Спортивные игры: 40 час						
Волейбол	15		11	4		
Баскетбол	11				11	
Футбол	10					10
Настольный теннис	4				4	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	4			2		2
Всего часов	<b>102</b>		24	21	33	24

## 8 класс

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Контрольные точки
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>25</b>	
1	Инструктаж техники безопасности. Техника старта. Беговые упражнения по дистанции.	1	
2	Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м.	1	
3	Спринтерский бег 30 м. Развитие быстроты и внимания.	1	
4	Бег 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.	1	
5	Правила челночного бега 3 по 10 м. Скоростно-силовые упражнения.	1	
6	Эстафета 4 по 100 м. Беговые упражнения с преодолением препятствий по дистанции.	1	
7	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой на месте и в передвижении.	1	
8	Техника прыжка в длину с места на результат. Равномерный бег до 10-12 мин.	1к	1
9	Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы на результат.	1	
10	Правила закаливания. Метание мяча в цель и на дальность.	1	
11	Правила личной гигиены. Тестирование техники метания.	1к	1
12	Правила эстафетного бега на 200 м. Кроссовый бег до 12 мин.	1	
13	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. ОФП	1	
14	Правила судейства по бегу. Старт. Бег 30 и 60 м	1	

15	Правила судейства по прыжкам. Прыжки через скакалку на результат.	1	
16	Правила судейства по метанию. Броски мяча (2-3 кг) из-за головы (сидя, стоя)	1	
17	Правила передачи эстафетной палочки. Комбинированная эстафета 4 по 100 м	1	
18	Ходьба на перегонки до 200 м. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу.	1	
19	Старт с опорой на одну руку. Бег 300 м (девочки) 500 м (юноши) на результат.	1к	1
20	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м. Прыжки по ориентирам.	1	
21	Прыжок в длину с места. Кросс по песчаной местности на преодоление бугров и ям (перешагивание, перепрыгивание, присед согнувшись)	1	
22	Тройной прыжок с места и небольшого разбега.	1	
23	Прыжок в длину «согнув ноги». Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа.	1	
24	Метание мяча из-за головы в цель и на дальность. Бег в парах на скорость.	1	
25	Кроссовый бег до 10-12 мин. Прыжки по ориентирам. Веселые старты.	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>15</b>	
26	Инструктаж техники безопасности. Правила страховки во время выполнения физических упражнений.	1	
27	Строевые команды и перестроения в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	
28	Акробатика. Правила выполнения кувырок вперед и назад.	1	
29	Комбинации акробатических упражнений. Упражнения равновесия: стойка на лопатках; положение «мост»	1	
30	Гимнастические и акробатические упражнения: комбинации.	1	
31	Комплекс упражнений на силу (с гантелями 1 кг). Вис и упоры в висе на перекладине.	1	
32	Осанка. Правила прямо-хождения. Способы лазания и перелазания. Подтягивание на перекладине.	1	
33	Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Акробатика «мост» Висы и упоры в висе.	1	
34	Упражнения равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.	1	
35	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Кувырок назад из положения сидя. Укрепление мышц живота.	1	
36	Акробатика. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	
37	Акробатика. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину.	1	
38	Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°. Акробатика.	1	
39	Акробатика. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние. Выполнение контрольных упражнений.	1к	1
40	Акробатика. Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат.	1	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	
41	Инструктаж техники безопасности. Правила ухода за лыжами	1	
42	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Совершенствование двухшажного хода.	1	
43	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой	1	

	стойках. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".		
44	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м; 150-200 м	1	
45	Попеременный двухшажный ход. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	
46	Попеременный четырехшажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках, 150-200 м (2-3 раза).	1	
47	Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
48	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Лыжные эстафеты на кругах 400-800 м.	1	
49	Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 60-100 м	1	
50	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Передвижение четырехшажным ходом до 2000 м	1	
51	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» Прохождение дистанции 1-2 км по среднепересеченной местности	1	
52	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1-2 км по среднепересеченной местности	1	
53	Торможение падением, повороты переступанием. Прохождение дистанции 1-2 км по среднепересеченной местности	1	
54	Непрерывное передвижение от 1,5 км до 3 км. Прохождение дистанции 1-2 км по среднепересеченной местности	1	
55	Подъёмы ступающим и скользящим шагом, игры на лыжах. Прохождение дистанции 2, 3 км	1	
56	Скольжение попеременным двухшажным ходом, подъёмы, игры Прохождение дистанции 2, 3 км	1	
57	Техника скользящего шага, передвижение одновременным ходом. Прохождение дистанции 2 км на время.	1к	1
58	Спуски в основной стойке, подъем «елочкой», «полуелочкой», игры. Техника конькового хода, повороты, торможения.	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>15</b>	
59	Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Индивидуальные упражнения с мячом. Верхняя передача мяча.	1	
60	Правила игры в волейбол. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка и передвижения по площадке. Подача мяча.	1	
61	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Прыжки и перемещения игрока на скорости. Прием мяча после подачи. Передача мяча.	1	
62	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча. Подтягивание.	1	
63	Техника приема и передачи мяча. Подача мяча. Прыжки вверх.	1	
64	Основные требования к вол. мячу. Прием игры: отбивание мяча кулаком у сетки. Верхняя и нижняя подача мяча. Прыжки.	1	
65	Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Простые правила игры на счет.	1	
66	Техника игры. Верхняя прямая передача в прыжке.	1	
67	Техника игры. Верхняя прямая подача. Обучение технике приема: прямой нападающий удар через сетку.	1	
68	Техника игры. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Многоскоки. Игра на счет.	1	

69	Техника обучения приему игры: Блок. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии).	1	
70	Приемы в игре. Прямой нападающий удар. Блокировка в игре. Многоскоки. Игра на счет.	1	
71	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	
72	Выполнение контрольных упражнений в игре волейбол: прием и передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений. Судейство в игре. Игра на счет.	1	1
73	Передача мяча в зонах 6 - 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	<b>11</b>	
74	Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Основные понятия игры баскетбол. Индивидуальные упражнения с мячом. Бросок мяча по кольцу.	1	
75	Правила игры в баскетбол. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	
76	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	1	
77	История баскетбола. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1	
78	Наказания при нарушениях правил игры. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.	1	
79	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра на одно кольцо.	1	
80	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	1	
81	Техника штрафного броска. Ведение мяча и перехват. Игра «Школьный баскетбол» Правила судейства игры.	1	
82	Бег с изменением направления и скорости движений. Передачи мяча в прыжке с поворотом. Бросок мяча одной рукой от головы после обводки игрока.	1	
83	Прием игры: держания игрока с мячом. Броски мяча по кольцу в прыжке. Судейство в игре. Игра в баскетбол.	1	
84	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. Баскетбольная эстафета. Игра в баскетбол. Судейство игры.	1	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФУТБОЛ</b>	<b>10</b>	
85	Инструктаж техники безопасности. История футбола. Отечественные футболисты. Жонглирование мяча.	1	
86	Правила игры в футбол. Приемы игры: ведение и передачи мяча. Жонглирование мяча.	1	
87	Удары по воротам. Взаимодействие игроков в паре: обводка игрока. ОФП	1	
88	Пенальти. Взаимодействие игроков: отбор мяча. ОФП	1	
89	Отбор мяча. Игра головой. Атака в игре 2:1	1	
90	Штрафной удар. Взаимодействие игроков в нападении: 2:1 Игра в футбол по правилам. Эстафета с ф/мячами.	1	
91	Техника ударов: резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар с полуката правой и левой ногой. Игра по правилам футбола	1	
92	Комбинации приемов игры: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра головой. Игра в футбол по правилам.	1	
93	Выполнение контрольных упражнений в игре футбол. Угловой удар. Отбор мяча. Действия финт в игре.	1	1
94	Футбольная эстафета. ОФП. Игра в футбол.		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>4</b>	

95	Инструктаж техники безопасности. Основные понятия игры пинг-понг. Стойка игрока. Поддача мяча слева и справа. Правила игры	1	
96	Поддача мяча слева и справа. Накат в игре пинг-понг. Правила игры	1	
97	Поддача справа и слева. Удары слева. Игра накатом слева. Правила игры	1	
98	Контрольное выполнение двигательных действий в игре пинг-понг. Игра накатом слева и справа. Игра на счет по правилам.	1к	1
	<b>"Готов к труду и обороне" (ГТО)</b>	<b>4</b>	
99	Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов. ГТО. Правила бег на короткие дистанции. Бег 30 и 60 м; 3 по 10 м	1	1
100	ГТО. Правила поведения во время выполнения техники метания (броска мяча). Метание мяча (снаряда до 2-3 кг). Подъем спины за 1 мин.	1	1
101	ГТО. Правила поведения во время выполнения прыжков. Прыжок в длину с места (с разбега). Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1	1
102	ГТО. Кроссовый бег до 1000 м. Наклон туловища вниз из положения стоя, ноги вместе. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1

## 9 класс

Вид программного материала	Часов	9 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний	В процессе уроков		+	+	+	+
Способы физической деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
Подвижные игры	В процессе уроков		+	+	+	+
Физическое совершенствование						
Легкая атлетика	25		13			12
Гимнастика с элементами акробатики	15			15		
Лыжная подготовка	18				18	
Спортивные игры: 40 час						
Волейбол	15		11	4		
Баскетбол	11				11	
Футбол	10					10
Настольный теннис	4				4	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	4			2		2
Всего часов	<b>102</b>		24	21	33	24

## 9 класс

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Контрольные точки
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>25</b>	
1	Инструктаж техники безопасности. Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 8 мин.	1	
2	Основы знаний: Правила личной гигиены. Ходьба. Ходьба в разном направлении и темпе. Прохождение полосы препятствия. Эстафета.	1	
3	Основы знаний: Правила закаливания. Техника спортивной ходьбы. Передача эстафетной палочки.	1	
4	Правила бега. Бег 60 м. Прыжки через скакалку.	1	
5	Правила судейства по бегу. Медленный бег с равномерной скоростью до 1000 м.	1	
6	Основы знаний: Значение физических упражнений в жизни человека. Челночный бег 3 по 10 м. Правила финиширования.	1	
7	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	1	
8	Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1	
9	Основы знаний: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги». Метание мяча на дальность.	1	

10	Прыжки в длину способом «перешагивание». Метание мяча в вертикальную цель.	1	
11	Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Подтягивание на высокой перекладине.	1	
12	Основы знаний: Физическая культура и спорт в России. Метание мяча по движущей цели. Круговая эстафета на 400 м.	1	
13	Бег с варьированием скорости. Скоростной бег 60 и 100 м. Метание мяча на дальность.	1к	1
14	Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1	
15	Ходьба по заданию с дыхательными упражнениями. Бег на скорость из разных исходных положений. Челночный бег 3 по 10 м.	1	
16	Прыжки в длину с разбега. Высокий и низкий старт. Эстафета с элементами прыжков. Бег 30 м	1	
17	Низкий и высокий старт. Бег в сочетании с ходьбой. Равномерный бег до 500 – 800 м.	1	
18	Прыжки. Низкий и высокий старт. Бег в парах на 60 м. Подтягивание.	1к	1
19	Прыжки с разбега способом «перешагивание» Кроссовый бег 7-8 мин.	1	
20	Броски набивного мяча 2-3 кг. Прыжки с разбега способом «перешагивание»	1	
21	Правила судейства по прыжкам. Метание в длину с места и с разбега.	1	
22	Правила судейства по метанию. Метание в вертикальную цель. Бег с преодолением препятствий.	1	
23	Правила судейства по бегу. Челночный бег 3 по 10 м. Кросс по пересеченной местности.	1	1
24	Метание в вертикальную цель. Эстафетный бег на 200 м. Прыжки через скакалку.	1	
25	Прыжки в длину «оттолкнув ноги». Метание по движущей цели. Эстафетный бег с преодолением препятствий.	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>15</b>	
26	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	
27	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: кувырок из положения сидя на пятках.	1	
28	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Размыкание в движении на заданный интервал. Акробатические упражнения: из положения "мост".	1	
29	Фигурная маршрутовка. Акробатические упражнения: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено. Страховка и помощь во время занятий.	1	
30	Основы знаний: Правила измерения частоты сердечных сокращений. Простые и смешанные висы и упоры. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.	1	
31	Лазание и перелезание. Лазанье в висе на руках по канату. Длинный кувырок вперед. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1	
32	Значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений на осанку. Опорный прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды.	1	



	Преодоление полосы препятствий.		
33	Упражнения на бревне высотой до 100 см. Упражнений с гимнастической палкой. Опорный прыжок «согнув ноги»: соскок прогнувшись	1	
34	Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг): броски, передачи, ОРУ. Опорный прыжок «согнув ноги»: соскок с поворотом 90°	1	
35	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей: поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Опорный прыжок боком.	1	
36	Упражнения на гимнастической стенке. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Опорный прыжок боком.	1	1
37	Основы знаний: «Права личности и уважение прав других», «Общение». Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Опорный прыжок «ноги врозь»	1	
38	Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Опорный прыжок «ноги врозь»	1	
39	Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Упражнения в расслаблении мышц. Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1	
40	Упражнения с закрытыми глазами. Подтягивание руками по канату. Выполнение контрольных упражнений.	1к	1
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	
41	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
42	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Повороты на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке;	1	
43	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Скользящим шагом пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400- 500 м (юноши).	1	
44	Основы знаний: Специальные олимпийские игры. Передвижение на скорость на расстояние до 1000 м	1	1
45	Преодоление бугров и впадин. Лыжные эстафеты на кругах 500-800 м.	1	
46	Передвижение ступающим и скользящим шагам до 800 м Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	
47	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
48	Техника лыжного конькового хода. Повороты на параллельных лыжах.	1	
49	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Передвижение в быстром темпе 200- 300 м (девушки), 400- 500 м (юноши).	1	
50	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.	1	
51	Правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Торможение падением, повороты переступанием.	1	
52	Виды лыжного спорта. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, игры на лыжах. Непрерывное передвижение коньковым ходом до 1,5 км	1	

53	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Передвижение четырехшажным ходом до 2000 м	1	
54	Понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Прохождение дистанции 1-2 км по среднепересеченной местности.	1	
55	Подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, Прохождение дистанции 2 км по среднепересеченной местности	1	
56	Торможение падением и «плугом». Прохождение дистанции 2 км по среднепересеченной местности	1	
57	Техника скользящего шага, передвижение одновременным ходом. Прохождение дистанции 2 км на время.	1к	1
58	Прыжковые и имитационные упражнения лыжных ходов. Преодолеть на лыжах до 2 км (девушки), до 3 км (юноши).	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>15</b>	
59	Инструктаж техники безопасности в игре волейбол. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	1	
60	Правила игры в волейбол. Упражнения парах через сетку. Многоскоки.	1	
61	Влияние занятий волейболом на организм обучающихся. Передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача мяча.	1	
62	Правила расстановки и перехода игроков на площадке. Передача мяча у сетки. подача мяча. Прыжки. Обучение приему игры блок.	1	
63	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Техника приема игры блокировка. подача мяча.	1	
64	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки. Игра снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	
65	Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. ОФП	1	
66	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Учебная игра.	1	
67	Подача мяча.Prime мяча снизу. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. ОФП	1	
68	Подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Передача мяча в прыжке через сетку. Учебная игра.	1	
69	Подача. Верхняя прямая подача. Блокировка мяча. Многоскоки. Учебная игра.	1	
70	Передача мяча сверху стоя спиной к сетке. Блокировка мяча. ОФП. Игра на счет.	1	
71	Правила судейства в игре. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз. Нападение и блокировка мяча. ОФП	1	
72	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Блок в игре. Учебная игра.	1	
73	Выполнение контрольных упражнений в игре волейбол (подача, прямой нападающий удар; блок) Судейство в игре.	1	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	<b>11</b>	
74	Инструктаж техники безопасности. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Остановка в два шага.	1	
75	Основы знаний: Понятие о тактике игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1	
76	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1	
77	Основы знаний: практическое судейство. Стойка и перемещения игрока, остановка по сигналу. Ведение мяча. Броски по кольцу.	1	
78	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1	

	Броски мяча по кольцу.		
79	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Штрафные броски по кольцу.	1	
80	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Передача мяча одной рукой. Эстафета с баскетбольным мячом.	1	
81	Техника передачи из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с обводкой. П/игра «10-ть передач»	1	
82	Ловля высоколетящих мячей. Прием игры: овладение мячом, отскочившим от щита. Броски мяча по кольцу. П/игра: «Мяч капитану»	1	
83	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча с изменением направления поворотом. Броски мяча из-под кольца после ведения. Учебная игра.	1к	1
84	Ведение в быстром темпе по сигналу в сочетании с поворотом на 180°, меняя ведущую руку. Штрафные броски по кольцу. Учебная игра.	1	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФУТБОЛ</b>	<b>10</b>	
85	Инструктаж техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
86	Футбол. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Жонглирование мяча. Правила игры.	1	
87	Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мяча. Правила игры.	1	
88	Футбол. Техника перемещений. Владение мячом: обводка игрока и передачи. Удары по воротам. Совершенствование тактики игры. Правила игры.	1	
89	Игра головой. Передачи мяча. Правила пенальти. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1	
90	Основы знаний: Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Ведение мяча с изменением направления и скоростью передвижения с пассивным сопротивлением защитника.	1	
91	Удар по летящему мячу внутренней частью стопы. Ведение спиной вперед. Остановка мяча и смена направления движения. Учебная игра. Судейство в игре.	1	
92	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Правила штрафного удара. Учебная игра 2:3	1	
93	Правила удаления игрока. Способы остановки высокого мяча. Отбор мяча. Передачи мяча на другой фланг. Учебная игра.	1	
94	Выполнение контрольных упражнений: ведение, передачи, удары по воротам. Футбольная эстафета. Игра в футбол.	1к	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>4</b>	
95	Инструктаж техники безопасности. Правила игры. Стойка игрока. Подача мяча слева и справа.	1	
96	Техника игры: удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Правила игры.	1	
97	Подача справа и слева «веер». Удары слева. Игра накатом слева. Правила игры	1	
98	Выполнение контрольных упражнений: подача мяча в игре; нападающий удар в стойке игрока.	1к	1
	<b>"Готов к труду и обороне" (ГТО)</b>	<b>4</b>	
99	Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов. ГТО. Правила бег на короткие дистанции. Бег 30 и 60 м; 3 по 10 м	1	1

100	ГТО. Правила поведения во время выполнения техники метания (броска мяча). Метание мяча (снаряда до 2-3 кг). Подъем спины за 1 мин.	1	1
101	ГТО. Правила поведения во время выполнения прыжков. Прыжок в длину с места (с разбега). Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1	1
102	ГТО. Кроссовый бег до 1000 м. Наклон туловища вниз из положения стоя, ноги вместе. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1