


РАССМОТРЕНО

На заседании  
методического совета  
МБОУ «Малоимышская  
СОШ»

  
Председатель: Кузнецова  
Х.А.

Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе

  
Ильина С.Н.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Малоимышская СОШ"

  
Помогаев М.А.

Приказ № 265 от «01»  
сентября 2023 г.

«Физическая культура»

5-9 класс

по адаптированным основным общеобразовательным программам (умственной  
отсталостью 1 вариант)

с. Малый Имыш

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для умственно отсталых обучающихся составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 –ФЗ от 29.12.2012 г.;
- АООП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24 ноября 2022;
- Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура";
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малоимышская средняя общеобразовательная школа», утвержденная приказом № 172 от 05 июня 2023 г.;
- Устав МБОУ «Малоимышская СОШ»;
- Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малоимышская средняя общеобразовательная школа».

### **Планируемые личностные результаты при освоении АООП:**

К личностным результатам освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

- 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Цель:** укрепление здоровья учащихся, подготовка к производительной деятельности.

**Задачи** преподавания предмета состоят в том, чтобы:

- ▲ - укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;
- ▲ - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

- ▲ - способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- ▲ - развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
- ▲ - формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- ▲ - способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в общеобразовательной школе-интернате для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. 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, при перекрестной координации движений, 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 физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди учащихся с нарушением интеллекта имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы. В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психологофизиологических теорий.
- коррекционная;
- комплексность

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе.

На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

### **Основные направления коррекционной работы:**

1. выработка правильной осанки;
2. точность движений в пространстве;

3. точность движений во времени;
4. развитие ритма движений;
5. - дифференцировка мышечных усилий;
6. - развитие координации движений;
7. развитие скоростно-силовых качеств;
8. - развитие гибкости и подвижности суставов;
9. - развитие прыгучести; -
10. развитие глазомера; -
11. развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
12. - развитие морально-волевых качеств;
13. - коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

#### **Основные технологии:**

- ▲ игровые;
- ▲ здоровьесберегающие;
- ▲ развивающее обучение;
- ▲ дифференцированное обучение;

Физическая культура реализуется в урочной деятельности, является входящей в общеобразовательную область искусство. Большая часть учебной нагрузки приходится на федеральный компонент, меньшая на школьный компонент. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики. Рабочая программа рассчитана:

- в 5 классе на 68 часов в год, 2 часа в неделю,**
- в 6 классе на 68 часов в год, 2 часа в неделю,**
- в 7 классе на 68 часов в год, 2 часа в неделю,**
- в 8 классе на 68 часов в год, 2 часа в неделю,**
- в 9 классе на 68 часов в год, 2 часа в неделю.**

#### **Содержание учебного предмета**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

**5 класс** Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

##### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- ▲ — упражнения на осанку;
- ▲ — дыхательные упражнения;
- ▲ — упражнения в расслаблении мышц;
- ▲ — основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- ▲ с гимнастическими палками;
- ▲ с большими обручами;
- ▲ - с малыми мячами;
- ▲ - с набивными мячами;
- ▲ упражнения на гимнастической скамейке.

**Акробатические упражнения** (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- ▲ простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; -
- ▲ танцевальные упражнения; -

- ▲ лазание и перелезание; -
- ▲ равновесие; -
- ▲ развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;
- с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола;

### **Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Контрольно-измерительные материалы. Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км.

### **6 класс**

Основы знаний о физической культуре:

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при

выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр. Гимнастика и акробатика. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- ▲ упражнения на осанку;
- ▲ дыхательные упражнения;
- ▲ упражнения в расслаблении мышц;
- ▲ основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- ▲ с гимнастическими палками;
- ▲ с большими обручами;
- ▲ с малыми мячами; с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).

Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. 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. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и

в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- ▲ коррекционные;
- ▲ с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- ▲ с бегом на скорость;
- ▲ с прыжками в высоту, длину;
- ▲ с метанием мяча на дальность и в цель;
- ▲ с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- ▲ с элементами баскетбола;

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы. Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1,5 км — девочки, 2 км — мальчики.

**7 класс**

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр. **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- ▲ упражнения на осанку;
- ▲ дыхательные упражнения;
- ▲ упражнения в расслаблении мышц;
- ▲ основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- ▲ с гимнастическими палками;
- ▲ с большими обручами;
- ▲ с малыми мячами;
- ▲ с набивными мячами;
- ▲ упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- ▲ простые и смешанные висы и упоры;
- ▲ переноска груза и передача предметов;
- ▲ танцевальные упражнения;
- ▲ лазание и перелезание;
- ▲ равновесие;

- ▲ развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. \

## **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

## **Подвижные и спортивные игры**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- ▲ коррекционные;
- ▲ с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- ▲ с бегом на скорость;
- ▲ с прыжками в высоту, длину;
- ▲ с метанием мяча на дальность и в цель;
- ▲ с элементами пионербола и волейбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу.

Лыжная подготовка Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель» Контрольно-измерительные материалы Проверочные испытания по



видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре мае (избирательно).

## **8 класс**

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- ▲ упражнения на осанку;
- ▲ дыхательные упражнения;
- ▲ упражнения в расслаблении мышц;
- ▲ основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- ▲ с гимнастическими палками;
- ▲ с большими обручами;
- ▲ с малыми мячами;
- ▲ с набивными мячами;
- ▲ упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- ▲ простые и смешанные висы и упоры;
- ▲ переноска груза и передача предметов;
- ▲ танцевальные упражнения;
- ▲ лазание и перелезание;
- ▲ равновесие;
- ▲ развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба на скорость. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных

исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. 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.

Баскетбол Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

#### Подвижные игры и игровые упражнения:

- ▲ коррекционные;
- ▲ с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- ▲ с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину;
- ▲ с метанием мяча на дальность и в цель;
- ▲ с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола;

**Лыжная подготовка** Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на от-резках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км. Контрольно-измерительные материалы. Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км — девочки, 3 км — мальчики.

### **9 класс Основы**

#### знаний о физической культуре:

Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- ▲ упражнения на осанку;
- ▲ дыхательные упражнения;
- ▲ упражнения в расслаблении мышц;
- ▲ основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- ▲ с гимнастическими палками;

- ▲ с большими обручами;
- ▲ с малыми мячами;
- ▲ с набивными мячами;
- ▲ упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- ▲ простые и смешанные висы и упоры;
- ▲ переноска груза и передача предметов;
- ▲ танцевальные упражнения; - лазание и перелезание;
- ▲ равновесие;
- ▲ развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба. Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- ▲ коррекционные;
- ▲ с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- ▲ с бегом на скорость;
- ▲ с прыжками в высоту, длину;
- ▲ с метанием мяча на дальность и в цель;
- ▲ с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
  
- ▲ с элементами баскетбола;

### **Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на

параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы.**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики.

**5 класс**

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			<b>план</b>
<b>I четверть (17 часов)</b>			
Человек занимается физкультурой.		1	
Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения			
Ходьба и ее разновидности. Бег с широким шагом, на носках.		1	
Тестирование.		2	
Беговые и прыжковые упражнения.		1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2	
Прыжок в высоту с укороченного разбега.		2	
Медленный бег до 4 мин.		1	
Бег 60м на скорость с высокого и низкого старта.		1	
Метание малого мяча в цель с места.		1	
Метание малого мяча на дальность с разбега.		1	
Эстафетный бег.		1	
Бег с преодолением препятствий.		1	
Толкание набивного мяча с места.		1	
Игры с элементами пионербола, баскетбола.		1	

Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Переноска груза и передача предметов.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	
Лазание и перелезание.	1	
Полоса препятствий.	1	
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
Танцевальные упражнения.	1	
Игры с бегом, метанием, ловлей, бросанием.	1	

Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) с лыжами.	1	
Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1	
Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1	
Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1	
Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	
Попеременный двухшажный ход.	1	
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км.	1	
Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	1	
Преодоление дистанции на лыжах до 1 км.	1	
Игры на лыжах.	1	

Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	
<b>Баскетбол</b>		
<i>Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперед, назад.</i>	1	
<i>Ведение мяча на месте и в движении.</i>	1	
<i>Ловля и передача мяча двумя руками на месте.</i>	1	
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	3	
<i>Учебная игра по упрощенным правилам.</i>	2	

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 4 мин.	1	
Эстафетный бег.	1	
Тестирование.	2	
Бег с препятствиями.	1	
Метание малого мяча в цель с места.	1	
Метание малого мяча на дальность с места.	1	
Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
Толкание набивного мяча с места.	1	
<b>Пионербол</b>		
<i>Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой.</i>	1	
<i>Подача мяча двумя руками снизу.</i>	1	
<i>Нападающий удар. Боковая подача.</i>	1	
<i>Учебная игра.</i>	1	

6 класс

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			<b>план</b>
Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.		1	
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 30м.		1	
Тестирование.		2	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		2	
Медленный бег до 5 мин.		1	
Встречные эстафеты (с передачей эстафетной палочки)		1	
Метание малого мяча в цель с места.		1	
Метание малого мяча на дальность с разбега.		1	
Бег 60м с низкого старта.		1	
Бег с преодолением препятствий.		1	

Кросс 300-500м.	1	
Толкание набивного мяча с места.	1	
Игры с элементами пионербола и баскетбола.	2	
Знание терминологии физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики.                      Строевые упражнения.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Переноска груза и передача предметов.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	
Лазание и перелезание.	1	
Полоса препятствий.	1	
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	



Танцевальные упражнения.	1	
--------------------------	---	--

Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1	
Попеременный двухшажный ход.	1	

Передвижение на скорость на расстояние до 100м.	1	
Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1	
Спуск с пологих склонов в низкой, основной стойке.	1	
Повороты с переступанием в движении.	1	
Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1	
Торможение «плугом».	1	
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	1	
Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе.	1	
Игры, эстафеты на лыжах.	1	
Совершенствование опорного прыжка.	1	
Акробатические упражнения.	1	

Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
<b>Баскетбол</b>		
<i>Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх.</i>	1	
<i>Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</i>	1	
<i>Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.</i>	1	
<i>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.</i>	1	
<i>Броски мяча по корзине снизу и от груди</i>	1	
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	1	
<i>Учебная игра.</i>	<b>2</b>	

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1	
Бег с ускорением 30м.	1	
Бег с препятствиями.	1	
Тестирование.	2	
Метание малого мяча в цель с места.	1	

Метание малого мяча на дальность с места.	1	
Кроссовый бег 300-500м.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
Эстафетный бег.	1	
Толкание набивного мяча с места.	1	
<b>Волейбол</b>		
<i>Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.</i>	1	
<i>Нижняя прямая подача.</i>	1	
<i>Розыгрыш мяча на три паса.</i>	1	
<i>Учебная игра.</i>	1	

**7 класс**

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>план</b>	<b>факт</b>
<b>I четверть (18 часов)</b>		

Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	
Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	1	

Беговые и прыжковые упражнения.	1	
Тестирование.	2	
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
Медленный бег до 4 мин.	1	
Встречные эстафеты.	1	
Бег 60м с ускорением.	1	
Метание малого мяча в цель с места.	1	
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
Метание набивного мяча различными способами.	1	
Бег с преодолением препятствий.	1	
Кросс 500-1000м.	1	
Толкание набивного мяча на дальность.	1	

Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики.                      Строевые упражнения.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Переноска груза и передача предметов. Подготовка места занятий в спортивном зале.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	
Лазание и перелезание.	1	
Полоса препятствий.	1	
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
Танцевальные упражнения.	1	

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1	
Попеременный двухшажный ход.	1	
Одновременный двухшажный ход.	1	

Одновременный одношажный ход.	1	
Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1	

Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160-200км.	1	
Торможение «плугом».	1	
Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км	1	
Игры, эстафеты на лыжах.	1	
Совершенствование опорного прыжка.	1	
Акробатические упражнения.	1	
<b>Баскетбол</b>		
<i>Основные правила игры в баскетбол.</i>	1	
<i>Штрафные броски. Остановка в 2 шага.</i>		
<i>Ведение мяча с изменением направления.</i>	1	
<i>Ловля и передача мяча на месте, в движении.</i>	1	
<i>Броски мяча в корзину от груди, от плеча.</i>	1	
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	2	
<i>Учебная игра.</i>	2	

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1	
Бег 60м с различного старта.	1	
Бег с препятствиями.	1	
Тестирование.	2	
Метание малого мяча в цель с места.	1	
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
Метание набивного мяча различными способами.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	
Толкание набивного мяча на дальность с места.	1	
<b>Волейбол</b>		
<i>Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах.</i>	1	
<i>Верхняя прямая подача.</i>	1	
<i>Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.</i>	1	
<i>Учебная игра.</i>	2	

**8 класс**

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения

		<b>план</b>
<b>I четверть (16часов)</b>		
Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 60м.	1	
Беговые и прыжковые упражнения.	1	
Тестирование.	2	
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	2	
Медленный бег до 8 мин.	1	
Эстафетный бег 4x100 м.	1	
Метание малого мяча в цель с места, на дальность с разбега.	1	
Кросс 500- 1000м.	1	
Толкание набивного мяча со скачка.	1	
Бег 100м с различного старта.	1	
Бег с преодолением препятствий.	1	
Броски набивного мяча различными способами.	1	
Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	



Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Переноска груза и передача предметов. Техника безопасности при переноске снарядов.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	
Лазание.	1	
Полоса препятствий.	1	
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
Танцевальные упражнения.	1	
Игры с бегом, метанием, прыжками.	1	

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	
Одновременный бесшажный ход.	1	
Одновременный двухшажный ход.	1	

Одновременный одношажный ход.	1	
Поворот махом на месте.	1	

Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
Передвижение в быстром темпе на отрезках 200- 300м.	1	
Правильное падение при прохождении спусков.	1	
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3км.	1	
Преодоление на лыжах 2км (девочки), 2,5км (мальчики).	1	
Лыжные эстафеты, игры.	1	
Совершенствование опорного прыжка.	2	
Акробатические упражнения.	1	
<b>Баскетбол</b>		
<i>Основные правила игры в баскетбол.</i>	1	
<i>Ловля и передача мяча в парах в движении.</i>		
<i>Ведение мяча с обводкой препятствий.</i>	1	
<i>Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.</i>	1	
<i>Броски мяча по корзине с разных положений и расстояния.</i>	1	
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	2	
<i>Учебная игра.</i>	2	
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 8 мин.	1	
Бег 100м с различного старта.	1	
Тестирование.	2	

Бег с препятствиями.	1	
Метание малого мяча в цель, на дальность с места.	1	
Броски набивного мяча различными способами.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
<b>Волейбол</b>		
<i>Правила игры в волейбол.</i> <i>Наказания при нарушениях правил игры.</i>	1	
<i>Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.</i>	1	
<i>Верхняя прямая и нижняя подача.</i>	1	
<i>Прямой нападающий удар.</i>	1	
<i>Блок (ознакомление).</i>	1	
<i>Учебная игра.</i>	1	

**9 класс**

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			<b>план</b>
<b>I четверть (17часов)</b>			
Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.		1	

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.	1	
Тестирование.	2	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
Медленный бег до 10 мин.	1	
Бег на скорость 100 м.	1	
Эстафетный бег 4x100м.	1	
Кросс 800-1000м.	1	
Метание утяжеленного мяча в цель с места.	1	
Метание учебной гранаты на дальность с разбега, с места.	1	
Толкание ядра с места.	1	
Бег с преодолением препятствий.	1	
Толкание набивного мяча со скачка.	1	
Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Переноска груза и передача предметов.	1	
Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	

Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
Преодоление полосы препятствий.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
Танцевальные упражнения.	1	

Игры с элементами баскетбола.	1	
Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	
Одновременный двухшажный ход.	1	
Одновременный бесшажный ход.	1	
Одновременный одношажный ход.	1	
Поворот на месте махом назад кнаружи.	1	
Спуски в средней и высокой стойках.	1	
Преодоление бугров и впадин.	1	
Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	
Прохождение на скорость отрезка до 100м	1	
Прохождение дистанции 2-3км в медленном темпе.	1	
Прохождение дистанции 2км на время.	1	
Лыжные эстафеты, игры.	1	
Совершенствование опорного прыжка.	1	
Акробатические упражнения.	1	
Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	
<b>Баскетбол</b>		
<i>Понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.</i>	1	
<i>Ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках.</i>	1	
<i>Ведение мяча с изменением направления.</i>	1	
<i>Броски мяча в корзину с различных положений.</i>	1	
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	1	
<i>Учебная игра.</i>	2	
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 10 мин.	1	
Бег на скорость 100м	1	

Тестирование.	2	
Бег на средние дистанции (800м)	1	
Метание малого утяжеленного мяча на дальность с места.	1	
Метание учебной гранаты на дальность с места.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
Кросс 800-1000м	1	
<b>Волейбол</b>		
<i>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.</i>	1	
<i>Прием мяча сверху и снизу.</i>		
<i>Верхняя прямая и нижняя подача.</i>	1	
<i>Прямой нападающий удар.</i>	1	
<i>Блокирование мяча.</i>	1	
<i>Учебная игра.</i>	1	