

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Курганской области**

**Шатровский муниципальный округ**

**МКОУ "Мостовская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на Методическом  
совете

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР



Мещерякова Н.П.  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

Приказ № 68  
от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

с легкой умственной отсталостью

вариант 9.1.

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)

## **1. 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;

- б) 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. Рекомендуются вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

#### 5 класс

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

#### 6 класс

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики	
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
Бег 30 м, с	5,3	5,4 – 6,0	6,1	5,2	5,3 – 5,5
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,4	8,5 – 8,9	9,0	8,0	8,1 – 8,5
Прыжок в длину с места, см	179	178 - 140	139	184	183 - 140
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол.раз	115	114 - 96	95	105	104 - 80
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол.раз	15	14 - 7	6	9	8 - 5
Поднимание туловища за 30 сек, кол.раз	17	16-11	10	23	22 - 15
Сила кисти, кг	20	19 – 15	14	28	27 - 15
Бег 60 м, сек	10,2	10,3–11,4	11,5	9,7	9,8 – 11,0
Бег 300 м, мин, с	1,05	1,06–1,19	1,20	0,59	1,001,1
Бег 1000 м, мин, с	5,10	5,11-7,10	7,11	4,30	4,31-6,0
Метание мяча (150 г), м	23	22-16	15	38	37-20
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14, 30	15,29	15,30	14,00	14,59

#### 7 класс

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
------------------------	---------	----------

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

### 8 класс

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

### 9 класс

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики	
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
Бег 30 м, сек	4,9	5,3	6,0	4,7	5,0
Бег 60 м, сек	9.3	10.1	10.5	8.0	8.5
Челночный бег 3 × 10 м, с	8.0	8.7	8.9	7.6	8.0
Бег 500 м	2.35	2,55	3.10	2.25	2.45
Бег 1000 м, мин, с	5,20	5.25	5.35	4.15	4.30
Прыжок в длину с места, см	180	160	150	215	190
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол.раз	140	115	95	135	105

Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол.раз	19	13	11	8	6
Поднимание туловища за 60 сек, кол.раз	33	36	44	50	40
Наклон туловища вниз из положения стоя, (см)	+16	+9	+7	+13	+8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р)	15	10	8	36	24
Метание мяча (150 г), м	18	23	28	32	40
Бег на лыжах 2 км, м/сек	21,00	17,0	14,00	16,30	12,0

## 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	Класс				
			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>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Способы физической культурной деятельности</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Физическое совершенствование: 102 час</b>						
<b>Легкая атлетика</b>	25		13			12
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	15			15		
<b>Лыжная подготовка</b>	18			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	Организуемые 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	Организуемые 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	Организующие 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 висе 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	Поддача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки	1	
72	Поддача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки с имитацией.	1	
73	Поддача мяча. Нападающий удар: имитация упражнений. Учебная игра	1	

	пионербол (волейбол).		
	<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	1	

	толчком. ОФП		
99	Теория: Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ): последствия употребления наркотиков. Подача. Техника игры толчком в передвижении в стойке игрока.	1	
100	Команды на внимание. Ловля шарика одной рукой после отскока от стола. Подача. Подбивание шарика. Игра толчком.	1к	1
101	Стойка игрока. Правила подачи в игре. Подача. ОФП	1	
102	Подача 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 физкультурной деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
Подвижные игры	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Физическое совершенствование</b>						
Легкая атлетика	25		13			12
Гимнастика с элементами акробатики	15			15		
Лыжная подготовка	18				18	
<b>Спортивные игры: 40 час</b>						
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 скамейке. Сгибание рук в упоре лежа.	1	
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	1	

	одновременном бесшажным ходе на отрезке 40-60 м.		
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 бесшажным 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 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	1	

	волейбол. Передача и прием мяча после передвижения по площадке в игре.		
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. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Броски мяча по кольцу.	1	
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
<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>	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

Всего часов	<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 атлетикой. 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 сердечных сокращений. Бег 30 м. Ускорения в парах.	1	
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. Техника одновременного одношажного хода.	1	
44	Правила подготовки спортивного инвентаря и выбора одежды. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование торможения	1	

	"плугом".		
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. Преодолеть 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 понятия игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Штрафные броски по кольцу.	1	
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 полукета правой и левой ногой	1	
91	Комбинации приемов игры: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка,	1	



	удар по воротам. Игра головой. Игра в футбол по правилам.		
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. Подача мяча слева и справа, Одиночные игры.	1	
96	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Подача накатом. Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	
97	Выполнение контрольных упражнений в игре: подачи 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
<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>	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</b>	4			2		2

испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).						
Всего часов	102		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 стойках. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1	
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	1	

	стойках. Передвижение четырехшажным ходом до 2000 м		
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. подача мяча слева и справа. Правила игры	1	
96	подача мяча слева и справа. Накат в игре пинг-понг. Правила игры	1	

97	Подача 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		+	+	+	+
<b>Физическое совершенствование</b>						
Легкая атлетика	25		13			12
Гимнастика с элементами акробатики	15			15		
Лыжная подготовка	18				18	
<b>Спортивные игры: 40 час</b>						
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	Контрольные
-------	-------------	------------	-------------

		<b>часов</b>	<b>точк и</b>
	<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	1	

	гимнастических упражнений для развития координационных способностей.		
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 маршировка. 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. Преодоление полосы препятствий.	1	
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. Подъемы 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	Подъемы 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. Преодолевать 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. Прием 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. Броски мяча по кольцу.	1	
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 высоколетающих 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. Поддача мяча слева и справа.	1	
96	Техника игры: удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Правила игры.	1	
97	Поддача 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