

Приложение № 22
к адаптированной основной общеобразовательной
программе для обучающихся с умственной отсталостью
Приказ № 420 от 28.08.2020

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
основное общее образование**

Класс: 5 – 9

Составитель:
Учитель: Скороходова А.В.

г. Нижний Тагил
2020 г.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования

Личностные результаты освоения ООП.

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения ООП.

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

б) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения ООП.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание курса.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая

культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры

(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
5 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	1
2	Высокий старт. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
3	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН)	1
4	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче	1

	норм ГТО)	
5	Физическое развитие. Основные показатели физического развития. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Техника метания малого мяча с трех шагов разбега.	1
6	Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
8	Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
9	Олимпийские игры древности. Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
10	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель. Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
13	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, передвижение в стойке. ПИ «Вызов номеров».	1
14	Здоровье и здоровый образ жизни. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
15	Режим дня. Утренняя гимнастика. Бросок набивного мяча двумя руками. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
16	Волейбол. Прием и передача мяча над собой. Учебная игра волейбол.	1
17	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
18	Перекаты, техника кувырка вперед в группировке.	1
19	Техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках.	1
20	Техника кувырка назад из упора присев в группировке.	1
21	Коррекция осанки и телосложения. Как формировать правильную осанку. Техника кувырка назад из упора присев в группировке.	1
22	Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики. Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
23	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости. Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
24	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (м.), в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из о.с. (д.).	1

25	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (м.), в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из о.с. (д.).	1
26	Комплексы упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Развитие координации движений. Упражнения на координацию движений.	1
27	Техника передвижения по гимнастической наклонной скамейке. Висы на гимнастической стенке.	1
28	Техника передвижения по гимнастическому бревну. Висы на гимнастической стенке. Строевые приемы.	1
29	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики.	1
30	<i>Формирование стройной фигуры.</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
31	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика для глаз. Бросок набивного мяча.	1
32	Эстафеты с акробатическими элементами.	1
33	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Комплекс ОРУ без предметов.	1
34	<i>Лыжные гонки.</i> Одежда и обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода.	1
35	<i>Спортивные игры. Баскетбол.</i> Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
36	Одновременный двухшажный ход. Техника поворота переступанием на месте и в движении.	1
37	Лыжные гонки – 1км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
38	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
39	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
40	Характеристика основных способов подъема на лыжах. Техника подъема на лыжах «лесенкой».	1
41	<i>Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий.</i> Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
42	Техника подъема на лыжах «елочка».	1
43	Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
44	Техника подъема на лыжах «полуелочкой».	1
45	Характеристика основных ТБ при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска в основной стойке.	1
46	<i>Развитие координации движений.</i> Баскетбол. Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1
47	<i>Закаливание.</i> Техника спуска в высокой стойке.	1
48	Техника спуска в низкой стойке. Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 2 км.	1

49	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря). <i>Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1
50	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1
51	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор одежды). <i>Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1
52	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 2 км.	1
53	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. Волейбол. Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1
54	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</i> Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
55	<i>Физическая нагрузка и способы её дозирования.</i> Волейбол. Техника прямой нижней подачи. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
56	Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1
57	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1
58	Волейбол. Техника прямой нижней подачи. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
59	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1
60	Наклон вперед сидя на полу (СКН). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
61	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
62	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
63	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
64	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1
65	<i>Спортивные игры. Футбол.</i> Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН).	1
66	Футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
67	Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1

68	Футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы.	1
6 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
2	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
3	Бег 30 м. (СКН).	1
4	Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
5	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Как возрождались Олимпийские игры. Техника гладкого равномерного бега. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
6	Олимпийское движение в России. Зарождение Олимпийского движения в России. Техника метания малого мяча по движущейся мишени.	1
7	Техника гладкого равномерного бега. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
8	<i>Первые олимпийские чемпионы.</i> Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
9	Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
10	Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Прыжок в длину с места.	1
12	<i>Оценка физической подготовленности.</i> Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
13	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1
14	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	
15	Волейбол. <i>Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i> Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
16	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
17	<i>Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Основные правила развития физических качеств.</i> Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней боковой подачи.	1
18	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
19	Комплексы упражнений для оздоровительных форм	1

	занятий физической культурой. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Перекаты, кувырок вперед в группировке.	
20	Кувырок вперед в группировке.	1
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Стойка на лопатках.	1
22	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Стойка на лопатках.	1
23	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (д.) Акробатическая комбинация.	1
24	Акробатическая комбинация.	1
25	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (м.), ноги врозь (д.).	1
26	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке.	1
27	Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (м.).	1
28	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Строевые приемы.	1
29	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (м.). Строевые приемы.	1
30	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для коррекции фигуры.	1
31	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Упражнения для коррекции фигуры.	1
32	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке.	1
33	Инструктаж по ОТ и ТБ по лыжной подготовке. Инструкция № 30, 33. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
35	Баскетбол. <i>Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i> Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1
36	Техника одновременного одношажного хода.	1
37	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	1
38	Лыжные гонки – 1км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
39	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами.	1
40	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
41	Техника торможения упором.	
42	Баскетбол. Техника остановки прыжком.	1

43	Техника поворота упором.	1
44	<i>Закаливание.</i> Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
45	Торможение упором.	1
46	Поворот упором.	1
47	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1
48-49	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	2
50	<i>Упражнения для профилактики нарушения зрения.</i> Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	1
51	Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	
52	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	2
53	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 33, 35. Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
54	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. <i>Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов.</i> Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
55	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Нижняя боковая подача. Наклон вперед сидя на полу (СКН).	1
56	Волейбол. Нижняя боковая подача. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передачи мяча в различные зоны площадки соперника.	1
57	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Оценка физической подготовленности.</i> Волейбол. Учебная игра.	1
58	Техника метания малого мяча с места в движущуюся мишень. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
59	Бег с преодолением препятствий. Общезначительная подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
60	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
61	Метание малого мяча с места (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
62	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
63	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Высокий старт.	1
64	Бег 30 м. (СКН).	1
65	Техника гладкого равномерного бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
66	Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1

67	Футбол. <i>Положительное влияние занятий футболом. Основные правила игры в футбол.</i> Техника ведения мяча с ускорением. Футбол. Учебная игра.	1
68	<i>Дневник самонаблюдения.</i> Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Футбол. Учебная игра.	1
7 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
2	Техника спринтерского бега. Техника метания малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния, стоя на месте. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
3	Техника спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
4	Техника спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
5	Олимпийское движение в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Техника гладкого равномерного бега.	1
6	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции - 3000 м.(м.), 1500 м.(д.).	1
8	<i>Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.</i> Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
9	Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
10	Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	Современные Олимпийские игры. <i>Олимпийские игры в Москве и Сочи.</i> Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
13	Техника движений и ее основные показатели. <i>Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательное умение и навык.</i> Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
14	<i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i> Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи.	1
15	Волейбол. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1

16	Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1
17	Технико – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1
18	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
19	Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках.	1
20	Два последовательных кувырка вперед, стойка на лопатках. Техника длинного кувырка с разбега (юноши).	1
21	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Акробатическая комбинация №1.	1
22	Акробатическая комбинация №1. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1
23	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Акробатическая комбинация №1.	1
24	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Техника стойки на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1
25	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке.	1
26	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (м.), ноги врозь (д.).	1
27	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Лазанье по гимнастической стенке.	1
28	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i> Строевые приемы.	1
29	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.).	1
30	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. <i>Оценка техники движений. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i>	1
31	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке.	1
32	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1
33	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Баскетбол. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). Комплекс ОРУ без предметов. <i>Упражнения для профилактики нарушения зрения.</i>	1
34	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Техника поворота переступанием.	1
35	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Техника подъема «лесенкой».	1
36	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением	1

	направления движения.	
37	Лыжные гонки – 1км.	1
38	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
39	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
40	Техника чередования различных лыжных ходов.	1
41	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
42	Техника торможения упором.	1
43	Техника поворота упором.	1
44	Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1
45	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
46	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1
47	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
48	Баскетбол. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	1
49	Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	1
50	Баскетбол. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.	1
51	Прикладная физическая подготовка. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».	1
52	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1
53	Инструктаж по ОТ и ТБ, инструкция № 33, 35. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
54	<i>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</i> Волейбол. Техника верхней прямой передачи.	1
55	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1
56	Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Волейбол. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1
57	Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1
58	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Техника эстафетного бега. Упражнения на развитие скоростно-силовых	1

	качеств.	
59	Техника эстафетного бега. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
60	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
61	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	
62	Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
63	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1
64	Техника спринтерского бега. Бег 30 м. (скн).	1
65	Техника спринтерского бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
66	Техника кроссового бега. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
67	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техничко – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
68	Футбол. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.	1
8 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. Гигиена спортивной одежды и обуви. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.	1
2	Физическая культура в современном обществе. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
3	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). Упражнения для развития прыгучести.	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
6	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: 3000 м.(м.), 1500 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
8	<i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i> Наклон	1

	вперёд из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	
9	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из исходного положения сидя (СКН).	1
10	Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
13	Спорт и спортивная подготовка. Спортивная подготовка. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
14	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	1
15	Волейбол. Техника передачи мяча в прыжке. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	1
16	<i>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</i> Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	1
17	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.	1
18	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
19	Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.	1
20	Техника ранее изученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).	1
21	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений (длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках, толчком одной – юноши). <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</i>	1
22	Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (девушки).	1
23	<i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация.	1
24	Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).	1

	Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).	
25	Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (юноши).	1
26	Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Техника размахивания на гимнастической перекладине, подъема разгибом, соскока вперед прогнувшись с гимнастической перекладине (юноши).	1
27	<i>Адаптивная и лечебная физическая культура.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. <i>Гимнастика для глаз.</i>	1
28	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (юноши).	1
29	<i>Коррекция осанки и телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> Строевые приемы.	1
30	Прикладная физическая подготовка. Передвижения в висах и упорах.	1
31	Прикладная физическая подготовка. Лазание, перелазание, ползание. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1
33	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы. Развитие силы плечевого пояса.	1
34	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол.	1
35	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Совершенствование техники поворота переступанием.	1
36	Баскетбол. Техника поворотов на месте с мячом. Техника бега с изменением направления. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
37	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	1
38	Баскетбол. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника передачи мяча одной рукой. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
39	Лыжные гонки – 1км.	1
40	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
41	Баскетбол. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1

42	Совершенствование техники торможения упором.	1
43	Совершенствование техники торможения упором и поворота упором.	1
44	Баскетбол. Техника перехвата мяча во время ведения. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1
45	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.	1
46	Баскетбол. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Игра в баскетбол по правилам.	1
47	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
48	Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
49	Баскетбол. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.	1
50	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1
51	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1
52	Прикладная физическая подготовка. Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».	1
53	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
54	<i>Восстановительный массаж.</i> Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Игра в волейбол по правилам.	1
55	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1
56	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Игра в волейбол по правилам.	1
57	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
58	Волейбол. Техника передачи мяча в прыжке. Техничко – тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	1
59	Упражнения для развития прыгучести. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
60	Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
61	Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1

62	Техника эстафетного бега. Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
63	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
64	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
65	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
66	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
67	Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол (техника удара по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней и внешней частью подъема стопы).	1
68	Футбол. Техничко – тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста (СФП). Игра в футбол по правилам.	1
9 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. Гигиена спортивной одежды и обуви. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
2	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. Совершенствование техники беговых упражнений. Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность.	1
3	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
6	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: 3000 м.(м.), 1500 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
8	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования ТБ и бережного отношения к природе. Туристические походы как форма активного отдыха. Совершенствование техники беговых упражнений.	1
9	Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
10	Совершенствование техники прыжковых упражнений. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
11	Совершенствование техники прыжковых упражнений.	1

	Совершенствование техники прыжка в длину. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	
12	Совершенствование техники прыжковых упражнений . Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол.	1
13	Совершенствование техники беговых упражнений . Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	1
15	<i>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</i> Волейбол. Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	1
16	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	1
17	Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании, передвижение в висах и упорах). Баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	1
18	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. Акробатические комбинации. Основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.	1
19	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки).	1
20	Измерение функциональных резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки).	1
21	<i>Комплекс упражнений при ожирении.</i> Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки).	1

22	Совершенствование техники кувырка с разбега (юноши). Совершенствование ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).	1
23	<i>Гимнастика для глаз.</i> Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне (девушки).	1
24	<i>Упражнения для профилактики неврозов.</i> Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне (девушки).	1
25	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки).	1
26	Примерная зачетная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).	1
27	<i>Правила проведения банных процедур. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i>	1
28	<i>Коррекция осанки и телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> Строевые приемы. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши).	1
29	Организация и проведение профессионально-прикладной подготовки. <i>Профессионально-прикладная подготовка. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</i>	1
30	<i>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов.	1
31	<i>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости.	1
32	<i>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Комплексы упражнений для развития простой реакции, координации движений.	1
33	<i>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Комплексы упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах, развития дыхательного аппарата.	1
34	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол.	1
35	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Планирование тренировочных занятий.	1
36	Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу.	1

	Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	
37	Техника одновременного бесшажного хода.	1
38	Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
39	Техника одновременного бесшажного хода.	1
40	Лыжные гонки – 1 км.	1
41	Техника торможения боковым соскальзыванием.	1
42	Баскетбол. Техника броска мяча одной рукой в движении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
43	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
44	Техника лыжных переходов: переход через шаг.	1
45	Баскетбол. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол по правилам.	1
46	Техника лыжных переходов: прямой переход.	1
47	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
48	Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный.	1
49	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания, личная опека. Игра в баскетбол по правилам.	1
50	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой.	1
51	Правила прохождения соревновательных дистанций. Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1
52	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1
53	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Волейбол. Техника прямого нападающего удара.	1
54	Волейбол. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1
55	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Игра в волейбол по правилам.	1
56	Волейбол. Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	1
57	Волейбол. Техничко – тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам. Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом.	1
58	Совершенствование техники прыжковых упражнений.	1

	Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	
59	Совершенствование техники прыжковых упражнений . Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
60	Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
61	Совершенствование техники беговых упражнений . Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
62	<i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.</i>	1
63	Совершенствование техники беговых упражнений . Бег 30 м. (СКН).	1
64	Совершенствование техники беговых упражнений . Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
65	Совершенствование техники беговых упражнений - бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол.	1
66	Футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
67	Футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Игра в футбол по правилам. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
68	Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста (СФП). Игра в футбол по правилам.	1