|  |  |
| --- | --- |
| ОМС «Управление образования Каменска-Уральского городского округа»  муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  «Средняя общеобразовательная школа № 19» | |
|  | Утверждена  Приказом директора  Средней школы № 19  № 258/1 от 31.08.2020 г |

Адаптированная рабочая программа

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

по учебному предмету:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 - 9 класс

Каменск-Уральский

1. **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

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.

**2. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «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.

В разделе **«Гимнастика»** (подраздел «Практический материал») кроме построений и пе­рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без из­ме­не­ний, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с пред­метами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел **«Легкая атлетика»** включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела **«Лыжная и конькобежная подготовка»** направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы **«Под­ви­ж­ные игры»** и **«Спортивные игры»**, которые не только способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хо­к­ке­ем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*Теоретические сведения*

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* (*корригирующие 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 перелезание; 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 и конькобежная подготовки***

*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.

*Конькобежная подготовка (теоретически, в ознакомительном плане)*

**Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

***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 учащихся.

**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.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, впра­во, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

1. **Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. | 1 |
| 2 | Равномерный бег 500 м. Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. | 1 |
| 3 | Бег 30 м. (2-3 повторения). | 1 |
| 4 | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. | 1 |
| 5 | Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 |
| 6 | Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения). | 1 |
| 7 | Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м. | 1 |
| 8 | Челночный бег 3х10. | 1 |
| 9 | Бег 1000 м без учета времени. | 1 |
| 10 | Бег 60 м с фиксированием результата. | 1 |
| 11 | Наклон вперед из положения сидя. | 1 |
| 12 | Бросок набивного мяча двумя руками из положения сидя. | 1 |
| 13 | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. | 1 |
| 14 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 16 | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 17 | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 18 | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги). | 1 |
| 19 | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги). | 1 |
| 20 | Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов. | 1 |
| 21 | Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов. | 1 |
| 22 | Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м. | 1 |
| 23 | Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м). | 1 |
| 24 | Толкание набивного мяча 1 кг с места 1 рукой. | 1 |
| 25 | Равномерный бег 1500 м. без учета времени. | 1 |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. | 1 |
| 27 | Пробежки без мяча. | 1 |
| 28 | Передвижение в защите. | 1 |
| 29 | Остановка шагом. | 1 |
| 30 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 |
| 31 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 32 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 |
| 33 | Ведение мяча шагом правой, левой рукой. | 1 |
| 34 | Ведение мяча бегом правой, левой рукой. | 1 |
| 35 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 36 | Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щитас правой и левой стороны. | 1 |
| 37 | Остановка прыжком. | 1 |
| 38 | Остановка двумя шагами. | 1 |
| 39 | Сочетание приемов. Ловля-остановка-передача. | 1 |
| 40 | Передача-рывок-ловля-передача. | 1 |
| 41 | Ловля-ведение-остановка-передача. | 1 |
| 42 | Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад. | 1 |
| 43 | Быстрые рывки с места, остановки скачком. | 1 |
| 44 | Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке. | 1 |
| 45 | Ловля мяча над головой. | 1 |
| 46 | Подача двумя руками снизу. | 1 |
| 47 | Боковая подача. | 1 |
| 48 | Учебная игра в «Пионербол». | 1 |
| 49 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 |
| 50 | Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж. | 1 |
| 51 | Передвижение по лыжне ступающим шагом. | 1 |
| 52 | Передвижение по лыжне скользящим шагом. | 1 |
| 53 | Передвижение по лыжне скользящим шагом. | 1 |
| 54 | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 |
| 55 | Подъем по склону «лесенкой». | 1 |
| 56 | Подъем «ёлочкой». | 1 |
| 57 | Торможение «плугом». | 1 |
| 58 | Обучение попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 59 | Обучение попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 60 | Обучение попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 61 | Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени. | 1 |
| 62 | Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м. | 1 |
| 63 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости :«Веселые старты». | 1 |
| 64 | Обучение одновременному двухшажному ходу. | 1 |
| 65 | Обучение одновременному двухшажному ходу. | 1 |
| 66 | Обучение одновременному двухшажному ходу. | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата. | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата. Эстафета. | 1 |
| 69 | Правила поведения учащихся на уроках гимнастики. | 1 |
| 70 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом». | 1 |
| 71 | Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали. | 1 |
| 72 | Понятие интервал, ходьба «змейкой». | 1 |
| 73 | ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 74 | ОРУ с набивным мячом. | 1 |
| 75 | ОРУ на гимнастической скамейке. | 1 |
| 76 | Кувырок вперед с шага. | 1 |
| 77 | Два кувырка вперед. | 1 |
| 78 | Кувырок назад. | 1 |
| 79 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 1 |
| 80 | Мост» из положения лежа на спине. | 1 |
| 81 | Разбег и толчок ногами, приземление. | 1 |
| 82 | Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см). | 1 |
| 83 | Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног. | 1 |
| 84 | Лазание по канату в два приема. | 1 |
| 85 | Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 86 | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. | 1 |
| 87 | Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением. | 1 |
| 88 | Бег наперегонки с высокого старта (30 м). | 1 |
| 89 | Челночный бег (3х10). | 1 |
| 90 | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. | 1 |
| 91 | Наклон вперед из положения сидя. | 1 |
| 92 | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с). | 1 |
| 93 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 95 | Разбег и отталкивание в прыжке в длину. | 1 |
| 96 | Приземление в прыжках в длину с разбега. | 1 |
| 97 | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо». | 1 |
| 98 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 99 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 100 | Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |
| 101 | Обучение техники длительного бега по пересеченной местности 1000 м. | 1 |
| 102 | Обучение техники длительного бега по пересеченной местности 1000 м. | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | Кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег. | 1 |
| 3 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры | 1 |
| 5 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную не подвижную мишень. | 1 |
| 7 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 8 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на дистанцию 300м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*. | 1 |
| 10 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег. | 1 |
| 11 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции 1000м. | 1 |
| 12 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 13. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр. | 1 |
| 14 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Передачи мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 15 | Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 |
| 16 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. | 1 |
| 17 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| 18 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 19 | Олимпийские игры древности. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. | 1 |
| 20 | Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи. | 1 |
| 21 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Перехват мяча во время ведения. | 1 |
| 22 | Повороты с мячом на месте. Накрывание мяча. | 1 |
| 23 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Тактические действия. Игры по правилам. | 1 |
| 24 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Тактические действия. Игры по правилам. | 1 |
| 25 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок  назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев. Лазание, перелезание, ползание. Лазанье по канату в два приёма. | 1 |
| 28 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д). | 1 |
| 29 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д). | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м).  Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 |
| 31 | Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м).  Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 |
| 32 | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |
| 33 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 |
| 35 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики), зачетная комбинация. | 1 |
| 36 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). | 1 |
| 37 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). | 1 |
| 38 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки), зачетная комбинация. | 1 |
| 39 | Лазание, перелезание, ползание. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Лазанье по канату в два приема. | 1 |
| 40 | Лазание, перелезание, ползание. Лазанье по канату в два- три приема | 1 |
| 41 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Передвижение в висах и упорах. | 1 |
| 42 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 |
| 43 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. | 1 |
| 44 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 |
| 45 | Передача мяча в стену в движении.  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. | 1 |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 47 | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 |
| 48 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. | 1 |
| 49 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 50 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. | 1 |
| 51 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. | 1 |
| 52 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход | 1 |
| 53 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход | 1 |
| 54 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой. | 1 |
| 55 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой. | 1 |
| 56 | Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. поворот переступанием. | 1 |
| 57 | Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. поворот переступанием. | 1 |
| 58 | Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке. | 1 |
| 59 | Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке. | 1 |
| 60 | Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке, по ровной поверхности. | 1 |
| 61 | Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом. | 1 |
| 62 | Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами до 2км. | 1 |
| 63 | Общефизическая подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |
| 64 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
| 65 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| 66 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 |
| 67 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |
| 68 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Плавание: название упражнений и основные признаки плавания. | 1 |
| 69 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 |
| 70 | Передача мяча в стену в движении.  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. | 1 |
| 71 | Передача мяча в стену в движении.  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма | 1 |
| 72 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 73 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 74 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 75 | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 |
| 76 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 77 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча. метание набивного мяча из разных исходных положений. | 1 |
| 78 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения в метании малого мяча. Метание набивного мяча из разных исходных положений. | 1 |
| 79 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Беговые упражнения: Высокий старт. Метание набивного мяча. | 1 |
| 80 | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. | 1 |
| 81 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с высокого старта на 30м. Развитие силы: прыжки через скакалку. | 1 |
| 82 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанцию 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 83 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 84 | Упражнения в метании малого: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. | 1 |
| 85 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Эстафетный бег с палочкой. | 1 |
| 86 | Упражнения в метании малого: Броски малого мяча в стену одной рукой. Плавание: техника безопасности перед началом плавания в бассейне. | 1 |
| 87 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Кроссовый бег. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*. | 1 |
| 88 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Бег на 300м. | 1 |
| 89 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). | 1 |
| 90 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1000м. | 1 |
| 91 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие быстроты. Челночный бег. Подвижные игры. | 1 |
| 92 | Общефизическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*. | 1 |
| 93 | Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 |
| 94 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. | 1 |
| 95 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| 96 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 97 | Олимпийские игры древности. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. | 1 |
| 98 | Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи. | 1 |
| 99 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Перехват мяча во время ведения. | 1 |
| 100 | Специальная физическая подготовка. Повороты с мячом на месте. Накрывание мяча. | 1 |
| 101 | Тактические действия. Игры по правилам. | 1 |
| 102 | Тактические действия. Игры по правилам. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. | 1 |