

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

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, тренажёрных 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 прыгивания 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.

2. 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. Техничко-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. Подъём лесенкой. Спуск в основной низкой стойке.	1
59	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъём лесенкой. Спуск в основной низкой стойке.	1
60	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъём лесенкой. Спуск в основной низкой стойке, по ровной поверхности.	1
61	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъём 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	Общefизическая 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 короткую 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, <i>мини-футбол</i> .	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	Общefизическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	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