Отдел образования Дубовского муниципального района

Волгоградской области.

МКОУ Устьпогожинская СШ Дубовского муниципального района

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО естественно-математического цикла	Ответственный за УВР	Директор МКОУ Устьпогожинской СШ
Козловцева В.В.	Кошаренко С.И.	Крюкова Г.Ф.
Протокол № 1 от « 24 » августа 2026 г.	от « 24 » августа 2026 г.	Приказ № 174 от « 24 » августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="Клюковая, 1", L=Усть-Погожье, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, ОГРН=1023405373991, СНИЛС=02063628618, ИНН ЮЛ=3405008860, ИНН=340501079196, E=sosh_pogozie@mail.ru, G=Галина Федоровна, SN=Крюкова, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-12 14:44:46
Foxit Reader Версия: 9.7.0

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с ОВЗ, умственной отсталостью

(легкими интеллектуальными нарушениями) 8 вида (I вариант)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Усть-Погожье 2026-2027 учебный год.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета составлена на основе программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: «Просвещение» 2003г.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексная коррекция нарушений развития, социальная адаптация.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно – патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная и физическая деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями;

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Адаптивная физическая культура».

Структура рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

В содержание раздела «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Раздел «Лёгкая атлетика» включают ходьбу, бег, прыжки и метания. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю научить обучающихся всем этим жизненно важным двигательным навыкам.

Раздел «Лыжная подготовка» в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 5 класса (сдвоенные уроки при температуре до -15 градусов без ветра и до 10 градусов с несильным ветром); разрешение медсестры школы – обязательно. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено технике безопасности и охране здоровья обучающихся.

В раздел «Игры» включены подвижные и спортивные игры. Включённые в программу игры направлены на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Темы из раздела «Общеразвивающие упражнения» распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Адаптивная физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние

здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний общих сведений о физической культуре.

С целью реализации национально – регионального образовательного компонента, а также в связи с отсутствием учебно – методических пособий по НРК, при изучении материала учебные занятия по предмету строятся так, чтобы обучающимся наглядно демонстрировать окружающую действительность, особенности развития своего края, района через практическое занятие, уроки – беседы, уроки – экскурсии. Содержание учебного материала по НРК отражается в поурочных планах учителя в заданиях, предлагаемых обучающимся.

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 340ч): в 5 классе - 68ч, в 6 классе - 68ч, в 7 классе - 68ч, в 8 классе - 68ч, в 9 классе – 68ч.

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2часа в неделю).

Обучающиеся, освобождённые от уроков физической культуры по состоянию здоровья, оцениваются по теоретической части изучаемого предмета, за которое впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Ведущей формой организации процесса учебной деятельности обучающихся с нарушением интеллекта является урок.

Текущий, итоговый контроль по предмету физическая культура предусмотрен. Специфическая форма контроля не предусмотрена.

Содержание учебного предмета

5 класс

Общие сведения

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Личная гигиена. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Значение физических упражнений в жизни человека. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Построение и перестроения. Повороты налево, направо, кругом. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Ходьба в обход с поворотами на углах.Смена ног в движении.

Гимнастические упражнения прикладного характера*:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд) по инструкции учителя, с высоким подниманием бедра, приставным шагом левым и правым боком, с речитативом и песней.

Бег: медленный бег в равномерном темпе, бег широким шагом на носках, на скорость 60 м с высокого и низкого старта, начало бега из различных положений (упор присев, упор на коленях, лёжа на животе, стоя спиной по направлению бега), бег с преодолением препятствий, повторный бег на отрезках 30-60 м.

Прыжки: через скакалку на месте в различном темпе, с продвижением вперёд, прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча в пол на высоту отскока, метание на дальность с места и с разбега, в вертикальную цель, метание мяча в движущуюся цель, толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-50м (3-5 повторений за урок), 100-150м (1-2 повторения). Передвижение на лыжах до 2-3км. Игры на лыжах «снайперы», «быстрый лыжник», «остановиться точно».

Игры

Теоретические сведения

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Практический материал

«Летучий мяч», «Ловля парами», «Салки от земли», «Утки и охотники», «Тяни в круг», «Кто дальше».

Пионербол

Теоретические сведения

Дальнейшее ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих.

Практический материал

Нападающий удар руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении, розыгрыш мяча на три паса, учебная игра.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперёд, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении, Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану, «Защита укреплений».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

6 класс

Общие сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физической культуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построение и перестроения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперёд в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми обручами, с набивными мячами, переноска груза и передача предметов.

Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, передвижение в висе, перелезание через препятствия.

Равновесие: равновесие на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки, ходьба по бревну с различными положениями рук, повороты на бревне, соскоки с бревна с сохранением равновесия, простейшие комбинации из ранее разученных упражнений.

Опорный прыжок: опорный прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотами. Прыжок ноги врозь через козла, прыжок боком с опорой на левую (правую) ногу.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег: медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперёд. Прыжки в длину с разбега способом

«согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания», отработка отталкивания.

Метание: метание малого мяча в вертикальную цель из различных сходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока, метание малого мяча на дальность. Толкание набивного мяча весом 2кг с места.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков. Лыжные мази, их применения. Виды лыжного спорта.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок), 150-200м (2-3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300-400м.

Игры

Теоретические сведения

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Практический материал

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Мяч в кругу».

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения игры в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча в парах снизу двумя руками. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся, история возникновения игры баскетбол.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры: «Не дай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

7 класс

Общие сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики в школе.

Практический материал

Построения и перестроения. Размыкания уступами по расчёту «девять, шесть, три на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменение скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами, переноска грузов и предметов.

Лазание и перелезание: лазание по канату в два приёма для мальчиков, в три приёма для девочек, передвижение в висе на гимнастической стенке.

Равновесие: ходьба приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд, соскоки с бревна с сохранением равновесия, комбинации из ранее разученных упражнений.

Опорный прыжок: опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь с поворотом на 180 градусов.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

Ходьба: продолжительная ходьба в различном темпе.

Бег: бег в гору и под гору. Кросс по слабопересечённой местности. Бег с переменной скоростью до 5мин. Бег 60-80м с низкого старта. Бег по виражу, стартовый разгон.

Прыжки: запрыгивание на препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Метания: метание набивного мяча двумя руками. Толкание набивного мяча. Метание малого мяча в цель из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10метров.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнование по лыжным гонкам.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (3-5 повторений за урок-девочки, 5-7-мальчики), на кругу 150-200м (1-2-девочки, 2-3-мальчики). Передвижение на лыжах до 2км девочки, до 3км мальчики. Лыжные эстафеты и игры.

Игры

Теоретические сведения

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

«Салки маршем», «Мяч среднему», «Скакуны», «Сильный бросок», «Пятнашки простые», «Самый меткий», «Следи за сигналом».

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Приём и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощённые правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.

Практический материал

Остановка прыжком. Повороты на месте на сзади стоящей ноге. Передача мяча двумя руками от груди на встречу друг другу. Передачи мяча двумя руками в движении с последующей остановкой. Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом и последующей передачей. Броски по корзине двумя руками от груди и одной от плеча с места и в движении. Подбор мяча от щита, ведение, бросок по корзине, ловля, передача мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры по упрощённым правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

8 класс

Общие сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами, переноска грузов и предметов.

Лазанье: на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие: ходьба приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд, соскоки с бревна с сохранением равновесия, комбинации из ранее разученных упражнений.

Опорный прыжок: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал

Ходьба: прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересечённой местности до 3 -5 км.

Бег: медленный бег в равномерном темпе до 10 – 12 минут. Бег на 60 – 80 м на скорость. Кросс по пересечённой местности. Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением.

Прыжки: выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением. Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега.

Метание: броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Прокладка учебной лыжни. Санитарно – гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Поворот «упором» сочетание различных лыжных ходов на слабопересечённой местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50 – 60 м(за урок: 3 – 5 повторений (девочки), 5 – 8 повторений (мальчики). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на круге 400 – 500 м.

Игры

Теоретические сведения

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

«Салки маршем», «Мяч среднему», «Скакуны», «Сильный бросок», «Пятнашки простые», «Самый меткий», «Следи за сигналом».

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага. Многоскоки. Учебная игра.

9 класс

Общие сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями, штангой, переноска грузов и предметов.

Лазанье: соревнования на скорость; различными способами по гимнастической стенке и канату; перелезание через различные препятствия.

Равновесие: разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевёрнутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Элементы акробатики: совершенствование длинных, коротких кувырков вперёд, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Опорный прыжок: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги».

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Практическая значимость развития физических качеств средствами лёгкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба: в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м. с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег: медленный бег в равномерном темпе до 12 – 15 минут. Бег на 60 – 80 м на скорость. Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега. Кроссовый бег по слабопересечённой местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки: в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.

Метание: метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча за счёт движения туловищем, руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50 – 60 м (по кругу 200 – 250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400 – 500 м). Передвижение на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

Игры

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально – трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально – трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Приём, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный приём мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Тематический план

	Наименование раздела	Количество часов	Практические виды работы на уроке	Темы регионального компонента
5 класс				

1	Игры	10	Бег, прыжки, бросок, ловля, передача, подача	Подвижные игры Усть-Цилемского района
2	Баскетбол	6	Стойка, передвижение, остановка, передача, ведение, бросок.	
3	Гимнастика	16	Фланг, интервал, дистанция, наскок, подскок, соскок, перекат	
4	Лёгкая атлетика	18	Перешагивание, темп, многоскоки, мах, полёт, перелёт, приземление, фаза.	
5	Лыжная подготовка	18	Двухшажный, бесшажный, торможение, скольжение , плуг.	Лыжники района, республики.
Всего 68 часов				

	Наименование раздела	**Количество часов**	**Практические виды работы на уроке**	**Темы регионального компонента**
6 класс				
1	Игры	6	Бег, прыжки, бросок, ловля, передача, подача, метания	Подвижные игры Усть-Цилемского района
2	Баскетбол	6	Состав, остановка, движение, зона, защита.	
3	Волейбол	4	Стойки, перемещение, передача, подача.	
4	Гимнастика	16	Координация, груз, расслабление, опора, шпагат, растяжка.	
5	Лёгкая атлетика	18	Эстафета, зона, отталкивание, скорость, высота, длина, обгон.	
6	Лыжная подготовка	18	Одношажный, плуг, «полуёлочка», повтор, держание, толчок, темп.	Лыжники района, республики.
Всего 68 часов				

	Наименование раздела	**Количество часов**	**Практические виды работы на уроке**	**Темы регионального компонента**

7 класс				
1	Игры	4	Бег, прыжки, бросок, ловля, передача, подача, метания	Подвижные игры Усть-Цилемского района
2	Баскетбол	6	Атака, защита, подбор, ведение, бросок, аут.	
3	Волейбол	6	Подача, передача, приём.	
4	Гимнастика	16	Змейка, уступ, расчёт, травма, переворот, разгиб.	
5	Лёгкая атлетика	18	Самоконтроль, кросс, вираж, частота.	
6	Лыжная подготовка	18	Упор, мах, классика, конёк, скорость, перепад, температура.	Лыжники района, республики.
Всего 68 часов				

	Наименование раздела	**Количество часов**	**Практические виды работы на уроке**	**Темы регионального компонента**
8 класс				
1	Баскетбол	8	Атака, защита, подбор, ведение, бросок, аут.	
2	Волейбол	8	Подача, передача, приём.	
3	Гимнастика	16	Змейка, уступ, расчёт, травма, переворот, разгиб.	
4	Лёгкая атлетика	16	Самоконтроль, кросс, вираж, частота.	
5	Лыжная подготовка	20	Упор, мах, классика, конёк, скорость, перепад, температура.	Лыжники района, республики.
Всего 68 часов				

	Наименование раздела	**Количество часов**	**Практические виды работы на уроке**	**Темы регионального компонента**
9 класс				
1	Баскетбол	8	Атака, защита, подбор, ведение, обводка, вырывание, выбивание, бросок, аут.	
2	Волейбол	8	Подача, передача, приём, блокирование.	
3	Гимнастика	16	Змейка, уступ, расчёт, травма, переворот, разгиб.	

4	Лёгкая атлетика	16	Самоконтроль, кросс, вираж, частота, метание, прыжки.	
5	Лыжная подготовка	20	Упор, мах, классика, конёк, скорость, перепад, поворот, температура.	Лыжники района, республики.
Всего 68 часов				

Перечень обязательных контрольных (практических) работ

Нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с.	11.0	11.8	12.2	11.2	12.2	12.6
Прыжки в длину с места, см.	150	140	130	140	130	110
Метание мяча на дальность, м.	27	22	20	20	17	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз.	-	-	-	14	9	7
Бег 2 км	Без учёта времени.					
Ходьба на лыжах 2 км	Без учёта времени.					

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с.	10.6	11.0	11.8	11.2	11.8	12.0

Прыжки в длину с места, см.	160	140	130	150	130	120
Метание мяча на дальность, м.	34	27	20	24	17	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз.	-	-	-	15	10	8
Бег 2 км	Без учёта времени.					
Ходьба на лыжах 2 км	Без учёта времени.					

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с.	10.2	10.6	11.2	11.0	11.4	11.8
Прыжки в длину с места, см.	170	160	140	160	150	130
Метание мяча на дальность, м.	36	29	21	25	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз.	-	-	-	17	14	9
Бег 2 км	Без учёта времени.					
Ходьба на лыжах 2 км	Без учёта времени.					

8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с.	10.0	10.6	11.0	10.4	11.0	11.8
Прыжки в длину с места, см.	180	160	150	170	150	140
Метание мяча на дальность, м.	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.	9	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	10
Бег 2 км.	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 5 км.	Без учёта времени					

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с.	9.4	10.0	10.8	10.4	11.0	11.6
Прыжки в длину с места, см.	190	180	160	170	160	150
Метание мяча на дальность, м.	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.	10	8	7	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	15	11
Бег 2 км.	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 5 км.	Без учёта времени					

Планируемые предметные и личностные результаты освоения программ

5 класс. Предметные результаты:

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях;

-знание основных строевых команд;

-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;
- ориентация в поведении на принятые моральные нормы;
- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;
- освоение правил здорового образа жизни;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника;
- вступать в диалог и поддерживать его.

Регулятивные учебные действия.

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.

Познавательные учебные действия.

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей).

6 класс. Предметные результаты:

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение строевых упражнений в шеренге и в колонне;

-представления о двигательных действиях;

-знание основных строевых команд;

-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба и бег в различном темпе с различными исходными положениями;

-знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

-выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий;

-составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя).

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств человека;

- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Личностные результаты:

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;
- ориентация в поведении на принятые моральные нормы;
- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;
- освоение правил здорового образа жизни;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника;
- вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

Регулятивные учебные действия.

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

Познавательные учебные действия.

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

7 класс. Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств человека;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических упражнений, характеризовать признаки технического выполнения;

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

Личностные результаты:

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общеполезную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника;
- вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

Регулятивные учебные действия.

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности.

Познавательные учебные действия.

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

8 класс. Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств человека;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических упражнений, характеризовать признаки технического выполнения;

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

Личностные результаты:

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общеполезную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника;
- вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия.

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия.

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

9 класс. Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств человека;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических упражнений, характеризовать признаки технического выполнения;

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

Личностные результаты:

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общеполезную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника;
- вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия.

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия.

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Система оценки достижений планируемых результатов

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике **владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную **деятельность.**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для обучающихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления обучающимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья:

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими знаниями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Принципы оценки.

Оценивание успеваемости должно быть комплексным, непрерывным, объективным, открытым, понятным.

Комплексность. Не стоит зацикливаться на чем-то одном, оцениваться должны и знания, и двигательные умения, и, конечно, физическая подготовленность.

Непрерывность. Подразумевает дачу оценки на каждом уроке физической культуры.

Особенно это важно в начальных классах. Оценка подразумевает всего лишь описание деятельности обучающегося, похвалу или осуждение его знаний, умений, подготовленности. В то время как отметка выставляется в документ, коими являются дневник и электронный журнал.

Объективность. Оценка не должна быть чем-то, родившимся из приблизительных суждений педагога, что называется "на глаз ... ". Оценка должна быть всегда обоснована, и выставляться исходя из определенных правил, научно аргументированных и апробированных критериев. Нельзя подгонять критерии оценки под сильного, или наоборот - слабого ученика. Здесь всегда уместен дифференцированный подход.

Ни в коем случае не следует занижать оценку обучающемуся под тем предлогом, якобы, он мог бы показать и более лучший результат, если обучающийся и так уже выполнил наивысший норматив (критерий) оценки.

Не допустимо ни какое отклонение от правил выставления оценки. Если в правилах сказано, что такая-то оценка ставится за то-то и то-то, именно так и должно быть, а не иначе.

Открытость. Обучающийся должен знать, как выставляется оценка. На основе каких критериев и правил она формируется. Какой методикой оценивания пользуется учитель. Не

стесняйтесь, объявляете правила выставления оценки на первом же уроке, тем самым, избавляя себя от многих проблем в будущем.

Понятность или доступность для понимания оценки. Очень напоминает открытость. Но вместе с тем, методика оценивания должна быть максимально проста. Кроме того, методика оценивания становится предельно понятной, когда обучающиеся знакомы с программными требованиями.

Учебно – методическое и материально - техническое обеспечение

1. Учебно – методическое обеспечение:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: Просвещение, 2003г.Черник Е.С., Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997г.

2. Технические средства:

- персональный компьютер (ноутбук).

3. Учебно – практическое оборудование:

- гимнастические: палки, скакалки, мячи малые, маты, конь, козёл, подкидной мостик, бревно напольное (3м), обручи пластиковые;
- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- лыжи детские с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки;
- планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту;
- кегли;
- сетка волейбольная;
- лента финишная;
- рулетка измерительная;
- свисток, секундомер.

Календарно-тематическое планирование

5 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год)

№ урока	Темы уроков	Дата проведения урока	Корректировка программы	Согласовано
	Легкая атлетика			
1	П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Техника высокого старта.			
2	Медленный бег до 2 км.			
3	Тест. Бег 60м на скорость.			
4	Прыжки в длину с разбега.			

5	Тест. Метание мяча на дальность.			
6	Медленный бег до1км. Бег в гору.			
7	Тест. Прыжки в длину с места.			
8	Метание мяча в цель.			
9	Бег с заданиями.			
10	Ходьба и бег с заданиями.			
11	Эстафеты с мячами и скакалками.			
	Гимнастика			
12	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.			
13	Упражнения в равновесии.			
14	О.Р.У. и корригирующие упражнения.			
15	Упоры и висы.			
16	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.			
17	Лазание и перелезание.			
18	Упражнения в равновесии.			
19	Акробатические упражнения.			
20	Тест. Упоры и висы.			
21	Опорный прыжок в упор на колени.			
	Подвижные игры			
22	П.Т.Б. во время игр. Ловля мяча двумя руками.			
23	Игры с ловлей и метанием.			
24	Ловля мяча над головой над головой.			
25	Игры с бегом и прыжками.			
26	Подача мяча снизу двумя руками.			
27	Коррекционные игры.			
28	Подача мяча одной рукой с боку.			
29	Игры с элементами О.Р.У.			
30	Подача мяча одной рукой сверху.			
31	Бросок мяча двумя руками в движении			
	Лыжная подготовка			
32	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки.			

	Попеременный двухшажный ход.			
33	Скользящий шаг без палок.			
34	Скользящий шаг с палками.			
35	Техника попеременного двухшажного хода.			
36	Спуск в низкой стойке.			
37	Техника попеременного двухшажного хода.			
38	Повторное передвижение в быстром темпе до 100 м.			
39	Подъём ступающим шагом.			
40	Спуск с горы в средней стойке.			
41	Одновременный бесшажный ход.			
42	Скользящий шаг. Ходьба на лыжах до 2 км.			
43	Попеременный двухшажный ход.			
44	Одновременный бесшажный ход.			
45	Подъём «ёлочкой».			
46	Спуск в низкой стойке.			
47	Ходьба на лыжах до 2 км.			
48	Подъём скользящим шагом.			
49	Спуск в основной стойке.			
	Баскетбол			
50	Стойка баскетболиста.			
51	Стойка. Перемещение в стойке.			
52	Перемещение в стойке. Остановка по свистку.			
53	Передача мяча от груди на месте.			
54	Ведение мяча в движении.			
55	Подвижные игры с элементами баскетбола.			
	Гимнастика			
56	Строевые упражнения.			
57	О.Р.У. с предметами.			
58	Опорный прыжок наскок в упор на колени.			
59	Опорный прыжок ноги врозь.			

60	Акробатические упражнения.			
61	О.Р.У. и корригирующие упражнения.			
	Лёгкая атлетика			
62	Прыжки в высоту способом перешагивания.			
63	Ходьба с заданиями.			
64	Метание мяча в цель.			
65	Бег с изменением скорости.			
66	Ходьба и бег с изменением скорости.			
67	Тест. Бег 60 м на скорость. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность			
68	Равномерный бег до 1,5 км.			

6 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год)

№ урока	**Темы уроков**	**Дата проведения урока**	**Корректировка программы**	**Согласовано**
	Легкая атлетика			
1	П,Т.Б. на уроках л/атлетики. Чередование бега и ходьбы.			
2	Медленный бег до 2 км.			
3	Тест. Бег 60 м. на скорость..			
4	Прыжки в длину с разбега.			
5	Тест. Метание мяча на дальность.			
6	Бег с заданиями.			
7	Медленный бег до 1км. Бег в гору.			
8	Метание мяча в цель. Медленный бег.			
9	Тест. Прыжки в длину с места.			
10	Метание мяча в цель.			
11	Ходьба с заданиями.			
	Гимнастика			
12	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.			
13	О.Р.У. с предметами.			
14	Опорный прыжок.			

15	Строевые упражнения.			
16	Опорный прыжок ноги врозь.			
17	Опорный прыжок. Наскок на колени.			
18	Упоры и висы.			
19	Акробатические упражнения.			
20	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.			
21	Тест. Упоры и висы.			
	Подвижные игры			
22	Игры с элементами О.Р.У.			
23	Игры с метанием.			
24	Игры с бросками и ловлей.			
25	Игры с прыжками.			
26	Игры с элементами баскетбола.			
	Баскетбол			
27	П.Т.Б. во время игр. Остановка шагом.			
28	Передача двумя руками от груди на месте и в движении шагом.			
29	Ловля мяча двумя руками на месте.			
30	Бросок мяча двумя руками от груди.			
31	Броски мяча по корзине. Учебная игра.			
32	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.			
	Лыжная подготовка			
33	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение по лыжне до 2 км.			
34	Скользящий шаг без палок.			
35	Попеременный двухшажный ход.			
36	Подъём «ёлочкой», «лесенкой.			
37	Спуск в низкой стойке.			
38	Передвижение по лыжне до 2км.			
39	Поворот на лыжах в движении.			

40	Одновременный одношажный ход.			
41	Спуск с горы в низкой стойке.			
42	Подъём скользящим шагом.			
43	Передвижение по лыжне до 2км.			
44	Повторное передвижение в быстром темпе до 100м.			
45	Подъем «полуёлочкой», «полулесенкой».			
46	Подъем скользящим шагом.			
47	Одновременный бесшажный ход.			
48	Передвижение по лыжне до 2км.			
49	Торможение плугом.			
50	Одновременный бесшажный ход.			
	Волейбол			
51	Стойки и перемещения.			
52	Передача мяча двумя руками над собой снизу.			
53	Передача мяча двумя руками сверху в парах.			
54	Передача мяча сверху двумя руками над собой.			
55	Нижняя прямая подача.			
	Гимнастика			
56	Строевые упражнения.			
57	Опорный прыжок.			
58	Опорный прыжок ноги врозь.			
59	Лазание и перелезание.			
60	Строевые упражнения. Лазание.			
61	О.Р.У. с предметами.			
	Лёгкая атлетика			
62	Прыжки в высоту. Челночный бег 3х15м.			
63	Метание мяча в цель.			
64	Бег по ориентирам.			
65	Прыжки в длину с места.			
66	Метание мяча на дальность.			
67	Тест. 60м на скорость. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.			

68	Ходьба и бег с заданиями.			

7 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год).

№ урока	Темы уроков	Дата проведения урока	Корректировка программы	Согласовано
	Легкая атлетика			
1	П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Медленный бег до 2 км.			
2	Прыжки в длину. Стартовый разгон.			
3	Тест. Бег 60м на скорость.			
4	Тест. Метание мяча на дальность.			
5	Ходьба и бег с заданиями.			
6	Бег заданиями.			
7	Тест. Прыжки в длину с места.			
8	Ходьба с изменением скорости.			
9	Бег в гору.			
10	Медленный бег до 2км.			
11	Метание мяча в цель.			
	Гимнастика			
12	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.			
13	О.Р.У. с предметами.			
14	Опорный прыжок.			
15	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.			
16	Упоры и висы.			
17	Опорный прыжок а упор присев.			
18	О.Р.У. и корригирующие упражнения.			
19	Строевые упражнения.			
20	Тест. Упоры и висы.			
21	Упражнения в равновесии.			
	Подвижные игры			
22	Игры с элементами О.Р.У.			
23	Игры с бегом.			
24	Игры с бросками и ловлей.			
25	Игры с прыжками.			
	Баскетбол			

26	П.Т.Б. во время игр. Остановка прыжком.			
27	Повороты на месте.			
28	Передача мяча от груди с шагом навстречу друг другу.			
29	Передача мяча одной рукой в движении.			
30	Передача мяча в движении с последующей остановкой.			
31	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом.			
	Лыжная подготовка			
32	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение по лыжне до 2 км.			
33	Одновременный бесшажный ход.			
34	Одновременный одношажный ход.			
35	Передвижение по лыжне до 2 км.			
36	Спуск с горы в основной стойке.			
37	Подъём «ёлочкой».			
38	Попеременный двухшажный ход.			
39	Подъём скользящим шагом.			
40	Передвижение по лыжне до 3 км.			
41	Подъём скользящим шагом в быстром темпе.			
42	Одновременный одношажный ход.			
43	Повторное передвижение в быстром темпе до 100 м.			
44	Равномерное передвижение по лыжне до 2,5 км.			
45	Одновременный одношажный ход.			
46	Поворот махом.			
47	Поворот махом в движении.			
48	Торможение плугом.			

49	Передвижение по лыжне до 4 км.			
	Волейбол			
50	Верхняя прямая подача.			
51	Передача мяча сверху.			
52	Передача мяча снизу над собой.			
53	Передача мяча сверху двумя руками.			
54	Передача мяча снизу двумя руками.			
55	Прием мяча сверху над собой.			
	Гимнастика			
56	О.Р.У. и корригирующие упражнения. Опорный прыжок.			
57	Опорный прыжок в упор присев.			
58	О.Р.У. с предметами.			
59	Строевые упражнения.			
60	Акробатические упражнения.			
61	Тест. Упоры и висы.			
	Легкая атлетика			
62	Прыжки в высоту. Способом перешагивания.			
63	Стартовый разгон.			
64	Метание мяча в цель.			
65	Метание мяча на дальность.			
66	Прыжки в длину с места.			
67	Тест. Бег 60 м. на скорость. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.			
68	Бег по виражу.			

8 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год)

№ урока	**Темы уроков**	**Дата проведения урока**	**Корректировка программы**	**Согласовано**
	Легкая атлетика			
1	П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Медленный бег до 15 мин.			

2	Старт из положения с опорой на одну руку.			
3	Тест. Бег 60м на скорость.			
4	Тест. Метание мяча на дальность.			
5	Прыжки в длину.			
6	Бег с изменением скорости по ориентирам.			
7	Ходьба с максимальной скоростью.			
8	Метание мяча в цель на скорость.			
9	Тест. Прыжки в длину с места.			
10	Прыжки в высоту способом перешагивания.			
	Гимнастика			
11	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.			
12	Опорный прыжок.			
13	Лазание в висе.			
14	Опорный прыжок.			
15	Лазание. Упражнения в равновесии.			
16	Акробатические упражнения.			
17	Тест. Упоры и висы.			
18	Строевые упражнения.			
	Баскетбол			
19	П.Т.Б. во время игр. Ведение мяча.			
20	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.			
21	Ловля и передача мяча в движении.			
22	Передача мяча в парах. Ведение мяча.			
23	Ведение мяча с обводкой препятствий.			
24	Броски мяча по корзине в движении.			
25	Подбор мяча от щита.			
26	Ведение мяча с обводкой препятствий.			
	Лыжная подготовка			
27	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки.			

	Одновременный одношажный ход.			
28	Равномерное передвижение по лыжне до 3 км.			
29	Одновременный двухшажный ход.			
30	Подъем скользящим шагом. Передвижение по лыжне до 2 км.			
31	Торможение плугом. Поворот упором.			
32	Поворот махом на месте и в движении.			
33	Повторное передвижение в быстром темпе до 200 м.			
34	Равномерное передвижение по лыжне до 3 км.			
35	Поворот упором.			
36	Подъем в гору скользящим шагом.			
37	Одновременный одношажный ход.			
38	Поворот упором. Передвижение по лыжне до 4 км.			
39	Торможение плугом.			
40	Передвижение по лыжне до 3 км.			
41	Поворот упором.			
42	Преодоление бугров и впадин на спуске.			
43	Одновременный одношажный ход.			
44	Совершенствование техники изученных ходов.			
45	Повторное передвижение в быстром темпе до 200 м.			
46	Передвижение по лыжне до 5 км.			
	Волейбол			
47	Верхняя прямая подача.			
48	Прием и передача мяча сверху.			
49	Прием и передача мяча снизу на месте.			
50	Верхняя прямая передача в прыжке.			

51	Прямой нападающий удар через сетку.			
52	Блок. Прямой нападающий удар.			
53	Игры с элементами волейбола.			
54	Передача мяча сверху и снизу.			
	Гимнастика			
55	Строевые упражнения.			
56	Акробатические упражнения.			
57	Опорный прыжок.			
58	Упражнения в равновесии.			
59	Акробатические упражнения.			
60	Лазание.			
61	Тест. Упоры и висы.			
62	О.Р.У. с предметами.			
	Лёгкая атлетика			
63	Прыжки в высоту способом перешагивания.			
64	Старт из низкого положения.			
65	Метание мяча на дальность.			
66	Прыжки в длину с места.			
67	Тест. Бег на 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча на дальность.			
68	Метание мяча в цель.			

9 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год).

№ урока	Темы уроков	Дата проведения урока	Корректировка программы	Согласовано
	Легкая атлетика			
1	П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Медленный бег до 15 мин.			
2	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража.			
3	Тест. Бег 60 м на скорость.			
4	Тест. Метание мяча на дальность.			
5	Прыжки в длину с разбега.			
6	Бег с варьированием скорости.			
7	Метание мяча в цель.			

8	Тест. Прыжки в длину с места.			
9	Бег с преодолением препятствий.			
10	Прыжки в высоту.			
	Гимнастика			
11	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.			
12	Опорный прыжок.			
13	Упоры и висы.			
14	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии.			
15	Акробатические упражнения.			
16	Тест. Упоры и вис.			
17	Строевые упражнения.			
18	Упражнение в равновесии.			
	Баскетбол			
19	П.Т.Б. во время игр. Ведение мяча в движении и на месте.			
20	Ведение мяча с обводкой препятствий.			
21	Передача мяча в парах с продвижением.			
22	Броски мяча по корзине в движении.			
23	Подбор мяча от щита. Повороты на месте с мячом.			
24	Ведение мяча с сопротивлением защитника.			
25	Броски мяча по корзине в движении.			
26	Ловля мяча с ведением и остановкой.			
	Лыжная подготовка			
27	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни.			
28	Техника одновременных ходов.			
29	Поворот махом на месте.			
30	Торможение плугом.			
31	Передвижение по лыжне до 3 км.			
32	Одноопорное скольжение без палок.			

33	Повторное передвижение в быстром темпе до 250 м			
34	Попеременный четырехшажный ход.			
35	Равномерное передвижение по лыжне до 4 км.			
36	Преодоление бугров и впадин.			
37	Подъем скользящим шагом.			
38	Поворот на параллельных лыжах.			
39	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
40	Техника попеременных ходов.			
41	Поворот на параллельных лыжах.			
42	Поворот упором. Подъем «елочкой».			
43	Передвижение по лыжне до 3 км.			
44	Повторное передвижение в быстром темпе до 250 м.			
45	Техника попеременных ходов.			
46	Равномерное передвижение по лыжне до 5 км.			
	Волейбол			
47	Передача мяча сверху и снизу после перемещений.			
48	Верхняя прямая подача.			
49	Верхняя прямая передача в прыжке.			
50	Блокирование нападающего удара.			
51	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху.			
52	Нападающий удар. Блокирование удара.			
53	Передача мяча снизу и сверху.			
54	Игры с бегом и прыжками.			
	Гимнастика			
55	Строевые упражнения.			

56	Акробатические упражнения.			
57	Опорный прыжок.			
58	Упоры и висы.			
59	Упражнения в равновесии.			
60	Акробатические упражнения.			
61	Опорный прыжок.			
62	Тест. Упоры и висы.			
	Легкая атлетика			
63	Прыжки в высоту.			
64	Бег с варьированием скорости.			
65	Прыжки в длину с места.			
66	Бег 60 м на скорость. Метание в цель.			
67	Тест. Метание мяча на дальность. Бег 60м на скорость. Метание мяча на дальность.			
68	Прыжки в длину с разбега.			