

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от «31» августа 2023 г.
№ 108

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Ларьянская школа – интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

5 - 9 год обучения

Автор (составитель):
Поморцева Наталья Евгеньевна

2023 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной Зарегистрировано в Минюсте России 30 декабря 2022 г.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой 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 внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы

<i>Раздел</i>	<i>Содержание</i>
Теоретические сведения	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

	<p>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 образовательной организации.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
Легкая атлетика	<p>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.</p>

	<p>Практический материал.</p> <p>а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;</p> <p>б) 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;</p> <p>в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";</p> <p>г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.</p>
Лыжная подготовка	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.</p> <p>Прокладка учебной лыжи, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
Конькобежная подготовка	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Занятия на коньках как средство закаливания организма.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>
Подвижные игры	<p>Практический материал.</p> <p>Коррекционные игры.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).</p>
Спортивные	Баскетбол.

<p>игры</p>	<p>Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p> <p>Практический материал.</p> <p>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.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Волейбол.</p> <p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Упрощенный вариант игры (пионербол)</p> <p>Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.</p> <p>Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.</p> <p>Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p>
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Адаптивная физическая культура:

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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

Тематическое планирование

5 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16						
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Трен инг	Тестиров ание		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт- Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны https://shapovalov.nethouse.ru/ - Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

						http://www.fizkult-ura.ru/ Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Строевые упражнения Ходьба по диагонали, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2	1	1			
2.2	ОРУ без предметов	1	1			
2.3	ОРУ с предмета Комплекс упр. с гимнастическими палками, скакалками, мячами, обручами	1	1			
2.4	Упражнения на гимнастической стенке Махи ногами в стороны, назад, прогибы	1	1			
2.5	Элементы акробатики «Мостик» у гимнастической стенки	1	1			
2.6	Висы и упоры Подтягивания в висе (м.) Поднимание прямых ног в	1	1			

	висе на гимн. стенке (д.)					
2. 7	Переноска груза и передача предметов Командные эстафеты	1	1			
2. 8	Лазание по гимн, стенке с изменением способа	1	1			
2. 9	Равновесие. Ходьба по гимн. скамье с выполнением упражнений	1	1			
2. 10	Опорный прыжок Прыжок через гимнастического «козла»	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3. 1	Ходьба Сочетание различных способов ходьбы	1	1			
3. 2	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта	1	1			
3. 3	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги	1	1			
3. 4	Метание мяча в вертикальную цель	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры						
4. 1	Подвижные игры коррекционной направленности и «Запрещенное движение»	1	1			
4. 2	Пионербол. Правила игры,	1	1			

	расстановка игроков, нападающий удар					
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Тестирование						
5.1	Бег на скорость 60 м с низкого старта	1		1		
5 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика, легкая атлетика						
2.1	Строевые упражнения: понятие «интервал»	1	1			
2.2	Элементы акробатики: стойка на лопатках	1	1			
2.3	Прыжок в длину с разбега	1	1			
2.4	Метание малого мяча в мишень	1	1			
2.5	Метание на дальность отскока	1	1			
2.6	Прыжок в упор присев на коня	1	1			
2.7	Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке.	1	1			
Итого по разделу		7				
Раздел 3. Лыжная подготовка						
3.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
3.	Построение в	1	1			

2	1 колонну					
3. 3	Поворот вокруг носков лыж	1	1			
3. 4	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	1	1			
3. 5	Спуск со склона в низкой стойке, основной стойке	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Коньки (доп. мат-л)						
4. 1	Занятия на коньках как средство закаливания организма				в проце ссе обуче ния	
4. 2	Бег на коньках на время	1	1			
4. 3	Скольжение на ребрах коньков.	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Подвижные игры						
5. 1	Подвижные игры коррекционно й направленност и «Снайперы»	1	1			
5. 2	Игры с элементами общеразвиваю щих упражнений «Охотники»	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 6. Тестирование						
6. 1	Спуск со склона в низкой стойке, основной стойке	1		1		
5 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 22						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в				в проце ссе	

	зимний, весенний периоды				обуче ния	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2. 1	Передвижение в быстром темпе на отрезках	1	1			
2. 2	Повторное передвижение по кругу (150- 200 м)	1	1			
2. 3	Передвижение на лыжах до 1км (д.), до 1,5 км (м.)	1	1			
2. 4	Лыжные эстафеты по кругу	1	1			
2. 5	Подвижные игры на лыжах «Ворота»	1	1			
2. 6	Тестирование по лыжной подготовке Передвижение в быстром темпе на отрезках	1		1		
Итого по разделу		5				
Раздел 3. Коньки (доп. мат-л)						
3. 1	Повторный бег на 50 м (3-4 р.)	1	1			
3. 2	Бег на время	1	1			
3. 3	Свободное катание	1	1			
3. 4	Бег на выносливость	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Гимнастика						
4. 1	Строевые упражнения: ходьба с изменением направления	1	1			
4. 2	ОРУ без предметов: упражнение в расслаблении мышц	1	1			

4. 3	ОРУ с предметами и на снарядах: к-с упражнений со скакалками	1	1			
4. 4	Переноска груза и передача предметов в круге, в колонне, в шеренге	1	1			
4. 5	Равновесие: передвижение по гимнастической скамье бегом	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 5. Легкая атлетика						
5. 1	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы	1	1			
5. 2	Бег с преодолением препятствий	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 6. Подвижные и спортивные игры						
6. 1	Подвижные игры коррекционной направленности «Найди предмет»	1	1			
6. 2	Игры с элементами ОРУ «Фигуры»	1	1			
6. 3	Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц»	1	1			
6. 4	Пионербол: пас с задней линии, учебная игра	1	1			
6. 5	Пионербол учебная игра	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 7. Тестирование						

7. 1	Метание малого мяча на дальность	1		1		
5 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в проце ссе обуче ния	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения: ходьба с поворотами на углах	1	1			
2. 2	Ходьба с остановкой по сигналу	1	1			
2. 3	Упражнения на гимнастическо й стенке.	1	1			
2. 4	Эл-ты акробатики: «мост» из пол. лежа на спине	1	1			
2. 5	Висы и упоры: подтяг. в вися (м) поднимание прям ног в вися на гим стенке (д.)	1	1			
2. 6	Вис на канате	1	1			
2. 7	Лазание и перелезание: лазание по канат произвольным способом	1	1			
2. 8	Равновесие: упражнение «ласточка»	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба с различным положением рук	1	1			
3. 2	Эстафетный бег (60 м: по кругу)	1	1			
3. 3	Прыжки в высоту сп.	1	1			

	«перешагивание»					
3.4	Метание малого мяча на дальность	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры						
4.1	Подвижные игры коррекционной направленности «Отгадай по голосу»	1	1			
4.2	Подвижные игры коррекционной направленности «Запомни порядок»	1	1			
4.3	Пионербол: расстановка игроков, нападающий удар	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 5. Тестирование						
5.1	Эстафетный бег (60 м: по кругу)	1		1		

6 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16						
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт-Сайт учителя физической

						<p>культуры Кузьмичевой Марины Александровны</p> <p>https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны</p> <p>https://shapovalov.nethouse.ru/- Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ.</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkult-ura/list_49.html</p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com</p>
Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Строевые упражнения Перестроения, размыкания	1	1			
2.2	Упражнения на гимнастической стенке Прогибы туловища, махи ногой	1	1			
2.3	Элементы акробатики Стойка на лопатках	1	1			
2.4	Два последовательных выкрутка	1	1			

	вперед					
2. 5	Висы и упоры Вис на канате	1	1			
2. 6	Переноска груза и пере- дача предметов: командные эстафеты	1	1			
2. 7	Лазание и перелезание Передвижение в вися на руках по гимнастическо й стенке	1	1			
2. 8	Равновесие Ходьба по гимнастичес- кой скамье с выполнением различных упражнений	1	1			
2. 9	Опорный прыжок в упор присев на коня, соскок с поворотом	1	1			
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3. 1	Ходьба с изменением направления, скрестным шагом, в сочетании с движениями рук	1	1			
3. 2	Бег на 60 м с низкого старта	1	1			
3. 3	Прыжок в длину с раз- бега способом «согнув ноги»	1	1			
3. 4	Метание малого мяча в мишень диаметром 100см из различных ис- ходных	1	1			

	положений					
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Спортивные игры						
4. 1	Пионербол Передача мяча, подачи, учебная игра	1	1			
4. 2	Баскетбол Правила игры, правила поведения игроков, остановка шагом, передача и ловля мяча	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке	1		1		
6 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика, легкая атлетика						
2. 1	Выполнение команд «шире - короче шаг»	1	1			
2. 2	Элементы акробатики: «шпагат» с опорой руками об пол	1	1			
2. 3	Бег с высокого и низкого старта	1	1			
2. 4	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги	1	1			
2. 5	Метание мяча в вертикальную цель	1	1			
2.	Опорный	1	1			

6	прыжок через гимнастическое «козла»					
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Лыжная подготовка						
3.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
3.2	Двухшажный ход	1	1			
3.3	Спуск с пологих склонов	1	1			
3.4	Повороты в движении	1	1			
3.5	Подъем «лесенкой» на склон	1	1			
3.6	Передвижение на скорость (до 100 м)	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Коньки (доп. мат-л)						
4.1	Техника бега по прямой	1	1			
4.2	Торможение «плугом» и полуповоротом	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры						
5.1	Баскетбол: остановка шагом, передача и ловля мяча	1	1			
5.2	Баскетбол: учебная игра	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 6. Тестирование						
6.1	Опорный прыжок через гимнастическое «козла»	1		1		
6 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 22						
Раздел 1. Основы знаний						
1.	Правила ТБ на				в	

1	уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				процессе обучения	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2.1	Торможение «плугом»	2	1	1		
2.2	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 3 км	1	1			
2.3	Игра на лыжах «Кто дальше без палок»	1	1			
2.4	Игра на лыжах «Пятнашки»	1	1			
2.5	Командные эстафеты на лыжах	1	1			
2.6	Тестирование по лыжной подготовке Торможение «плугом»	1		1		
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коньки (доп. мат-л)						
3.1	Свободное катание до 200-300 м	1	1			
3.2	Бег на коньках 150 м на время	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 4. Гимнастика						
4.1	ОРУ без предметов: упражнение в расслаблении мышц	1	1			
4.2	ОРУ с предметами и на снарядах: комплекс упражнений с набивными мячами, скакалками	1	1			
4.3	Переноска груза и	1	1			

	передача предметов: переноска гимнастических снарядов в зале					
4.4	Лазание и перелезание: перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами	1	1			
4.5	Равновесие: простейшие комбинации на гимнастической скамье	1	1			
4.6	Опорный прыжок боком с опорой на одну руку	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 5. Легкая атлетика						
5.1	Ходьба: ознакомление с понятием «спортивная ходьба»	1	1			
5.2	Прыжки с поворотом направо, налево, с продвижением вперед	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 6. Подвижные и спортивные игры						
6.1	Пионербол: передача мяча, подачи, учебная игра	1	1			
6.2	Пионербол: учебная игра	1	1			
6.3	Баскетбол: командные эстафеты с элементами баскетбола	1	1			

6. 4	Пионербол: пас с задней линии, учебная игра	1	1			
6. 5	Баскетбол: учебная игра	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 7. Тестирование						
7. 1	Спортивная ходьба	1		1		
6 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в проце ссе обуче ния	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения: повороты кругом, ходьба по диагонали	1	1			
2. 2	Упр. на гимнастическо й стенке: взмахи ногой вперед, назад, в сторону	1	1			
2. 3	Эл-ты акробатики: 2 кувырка вперед	1	1			
2. 4	Висы и упоры: вис на канате, вис лежа, присев	1	1			
2. 5	Лазание и перелезание: лазание по канату способом в 3 приема	1	1			
2. 6	Равновесие прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1	1			
2. 7	Опорный прыжок в упор присев, соскок с	1	1			

	поворотом					
Итого по разделу		7				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3.1	Бег с ускорением (30 м)	1	1			
3.2	Прыжки в высоту с разбега	1	1			
3.3	Метание мяча на дальность и в цель	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры						
4.1	Пионербол: подача и ловля мяча	1	1			
4.2	Пионербол: учебная игра	1	1			
4.3	Баскетбол: правила, передача и ловля мяча	1	1			
4.4	Баскетбол: учебная игра по упрощенным правилам	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Тестирование						
5.1	Бег с ускорением (30 м)	1		1		

7 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16						
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт-

						<p>Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны</p> <p>https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны</p> <p>https://shapovalov.nethouse.ru/ - Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ.</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkult-ura/list_49.html</p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com</p>
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения Размыкание уступами по счету	1	1			
2. 2	Упражнения на гимнастической стенке: наклоны	1	1			
2. 3	Сгибание и поднятие ног в висе	1	1			
2. 4	Элементы акробатики Стойка на руках (юн.),	1	1			

	стойка на лопатках (д.)					
2. 5	Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча над головой в колонне	1	1			
2. 6	Лазание и перелезание Лазание по канату в 2 приема (м.), в 3 приема (д.) на скорость	1	1			
2. 7	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамье спиной вперед, расхождение	1	1			
2. 8	Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через коня в ширину	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3. 1	Ходьба Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шагов	1	1			
3. 2	Бег с ускорением и на время (60м)	1	1			
3. 3	Прыжки запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см	1	1			

3. 4	Во время бега прыжки вверх на баскет. кольцо толчком левой, правой, обеих ног	1	1			
3. 5	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Спортивные игры						
4. 1	Баскетбол Правила игры, основные приемы, сочетания приемов	1	1			
4. 2	Баскетбол по упрощенным правилам.	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы	1		1		
7 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика, легкая атлетика						
2. 1	Ходьба с переходом на бег и обратно	1	1			
2. 2	Прыжок в длину с разбега	1	1			
2. 3	Опорный прыжок	1	1			
2.	Лазание по	1	1			

4	канату на скорость					
2.5	Вис на время с различным положением ног	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 3. Лыжная подготовка						
3.1	Двухшажный ход (совершенствование техники)	1	1			
3.2	Одновременный одношажный ход	1	1			
3.3	Торможение «плугом»	1	1			
3.4	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	1	1			
3.5	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40~60м	1	1			
3.6	Передвижение на лыжах до 2 км (д.), до 3 км (м.)	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Коньки (доп. мат-л)						
4.1	Основы знаний: задачи и виды конькобежного спорта				в процессе обучения	
4.2	Бег по прямой	1	1			
4.3	Скольжение на ребрах коньков.	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Спортивные игры						
5.1	Баскетбол: тактика игры	1	1			
5.2	Баскетбол: практическое	1	1			

	судейство					
Итого по разделу		2				
Раздел 6. Тестирование						
6. 1	Повторное передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40~60м	1		1		
7 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 22						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2. 1	Передвижение на лыжах 2,5 км (д.), 3 км (юн.)	1	1			
2. 2	Лыжные эстафеты на круге	1	1			
2. 3	Игры на лыжах «Слалом»	1	1			
2. 4	Игры на лыжах «Подбери флажок»	1	1			
2. 5	Тестирование по лыжной подготовке Лыжные эстафеты на круге	1		1		
Итого по разделу		5				
Раздел 3. Коньки (доп. мат-л)						
3. 1	Вход в поворот	1	1			
3. 2	Катание по прямой без движения руками	1	1			
3. 3	Свободное катание до 400 м	1	1			
3. 4	Бег на коньках 200 м	1	1			

	на время					
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Гимнастика						
4. 1	ОРУ без предметов: упражнение в расслаблении мышц	1	1			
4. 2	ОРУ с предметами и на снарядах: комплекс упражнений с набивными мячами	1	1			
4. 3	Висы и упоры: подъем с переворотом в упор (юн.), упор на нижнюю жердь (д.)	2	1	1		
4. 4	Лазание и перелезание: подтягивание в висе на гимнастической стенке	2	1	1		
4. 5	Равновесие: простейшие комбинации упражнений на гимнастической скамье	1	1			
4. 6	Опорный прыжок ноги врозь через «козла» в длину	2	1	1		
Итого по разделу		9				
Раздел 5. Легкая атлетика						
5. 1	Бег с ускорением и на время	1	1			
5. 2	Метание малого мяча из положения лежа	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 6. Спортивные игры						

6. 1	Волейбол: верхняя передача мяча	1	1			
6. 2	Баскетбол: штрафной бросок	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 7. Тестирование						
7. 1	Подтягивание в висе на гимнастическ ой стенке	1		1		
7 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в проце ссе обуче ния	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения: повороты при ходьбе на месте	1	1			
2. 2	Упражнения на гимн. стенке: поднимание ног в висе	1	1			
2. 3	Эл-ты акробатики: стойка на руках (м.), на лопатках (д.)	1	1			
2. 4	Передача набивного мяча над головой в колоне	1	1			
2. 5	Преод. препятств ий с перелезан ием, подлезан ием (в эстаф.)	1	1			
2. 6	Равновесие: ходьба по гимн, скамье с доставанием	1	1			

	с пола предметов					
2. 7	Опорный прыжок через гимна «козла» в ширину	1	1			
Итого по разделу		7				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба «змейкой»	1	1			
3. 2	Ходьба с различными положениями рук	1	1			
3. 3	Бег на 80 м с преодолением препятствий	1	1			
3. 4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1			
3. 5	Метание набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Спортивные игры						
4. 1	Волейбол: правила и обязанности игроков, предупреждение травматизма	1	1			
4. 2	Волейбол: технические приемы.	1	1			
4. 3	Баскетбол: двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Бег на 80 м с преодолением препятствий	1		1		

8 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт-Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны https://shapovalov.nethouse.ru/ - Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Раздел 2. Гимнастика						
2.	Строевые	1	1			

1	упражнения Выполнение строевых команд, размыкание в движении на заданный интервал					
2. 2	Упражнения на гимнастической стенке Пружинистые приседания в положении выпада вперед	1	1			
2. 3	Элементы акробатики Кувырок вперед из положения сидя на пятках (юн.) Поворот из положения «мост»(д.)	1	1			
2. 4	Висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров	1	1			
2. 5	Вис на время с различными положениями ног	1	1			
2. 6	Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча в колонне справа, слева	1	1			
2. 7	Лазание по канату на скорость	1	1			
2. 8	Равновесие Прыжки на гимнастической скамье на	1	1			

	одной ногое					
2. 9	Опорный прыжок Совершенство вание всех видов ранее изученных прыжков	2	1	1		
Итого по разделу		10				
Раздел 3. Лёгкая атлетика						
3. 1	Бег Эстафетный бег с этапами по 100м	1	1			
3. 2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1			
3. 3	Метание предметов из различных исходных положений	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Спортивные игры						
4. 1	Волейбол Приемы, отбивание, блокировка мяча, подачи, нападающий удар	1	1			
4. 2	Баскетбол. Тактика игры, практическое судейство	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Лазание по канату на скорость	1		1		
8 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в проце ссе обуче ния	
Раздел 2. Гимнастика, легкая атлетика						
2.	Строевые	1	1			

1	упражнения: сочетание ходьбы и бега в шеренге, колонне					
2. 2	ОРУ с предметами и на снарядах: комплекс упражнений с набивными мячами	1	1			
2. 3	Бег с ускорением	1	1			
2. 4	Запрыгивание на препятствия	1	1			
2. 5	Метание набивного мяча снизу, из-за головы	1	1			
2. 6	Опорный прыжок	1	1			
2. 7	Ходьба по гимнастическ ой скамье - расхождение	1	1			
2. 8	Лазание по канату на скорость	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Лыжная подготовка						
3. 1	Основы знаний: соревнования по лыжному спорту	1	1			
3. 2	Поворот на месте махом назад	1	1			
3. 3	Преодоление бугров и впадин	1	1			
3. 4	Поворот на параллельных лыжах при спуске	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Коньки (доп. мат-л)						
4. 1	Основы знаний: правила на				в проце ссе	

	соревнования				обуче	
	х				ния	
4. 2	Упражнения для развития скоростной выносливости	1	1			
4. 3	Бег со старта на 30, 40, 50 м	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Спортивные игры						
5. 1	Баскетбол: сочетание приемов	1	1			
5. 2	Баскетбол: двухсторонняя игра	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 6. Тестирование						
6. 1	Преодоление бугров и впадин	1		1		
8 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 22						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2. 1	Прохождение на скорость отрезка 100 м	1	1			
2. 2	Прохождение дистанции 3 – 4 км по пересеченной местности	1	1			
2. 3	Прохождение дистанции 2 км на время	1	1			
2. 4	Игры на лыжах «Султанчики»	1	1			
2. 5	Игры на лыжах «Взаимная ловля»	1	1			
2. 6	Тестирование по лыжной подготовке Прохождение	1		1		

	дистанции 2 км на время					
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коньки (доп. мат-л)						
3.1	Бег в равномерном темпе 800 м (д.), 1000 м (юн.)	1	1			
3.2	Командные эстафеты	1	1			
3.3	Бег на время 400 м (д.), 600 м (юн.)	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Гимнастика						
4.1	Строевые упражнения: фигурная маршировка	1	1			
4.2	ОРУ без предметов: дыхательные упражнения с упражнениям и в расслаблении мышц	1	1			
4.3	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами	1	1			
4.4	Передача нескольких предметов по кругу	1	1			
4.5	Лазание и перелезание: подтягивание в висе на канате	1	1			
4.6	Переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 5. Легкая атлетика						
5.1	Эстафетный бег с этапами по 100 м (сов.тех.)	1	1			

5. 2	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1	1			
5. 3	Толкание набивного мяча	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 6. Спортивные игры						
6. 1	Баскетбол: сочетание различных приемов игры	1	1			
6. 2	Баскетбол: учебная игра	1	1			
6. 3	Волейбол: подачи, прием мяча	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 7. Тестирование						
7. 1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1		1		
8 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика						
2. 1	Строевые упражнения: выполнение строевых команд ученика при контроле учителя	1	1			
2. 2	Упр. на гимн. стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперед	1	1			
2. 3	Эл-ты акробатики: кувырок вперед из	2	1	1		

	положения сидя на пятках (юн.), поворот из положения «мост» (д.)					
2. 4	Лазание в весе по канату	2	1	1		
2. 5	Равновесие: прыжки на гимнастическ ой скамье на одной ноге	1	1			
2. 6	Опорный прыжок: совершенствов ание техники	2	1	1		
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Кроссовый бег 1000 м (юн.), 800 м (д.)	1	1			
3. 2	Прыжок в высоту способом «перешагиван ие»	1	1			
3. 3	Метание малого утяжеленного мяча	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Спортивные игры						
4. 1	Волейбол: прямой нападающий удар	1	1			
4. 2	Волейбол: учебная игра	1	1			
4. 3	Баскетбол: тактика игры; практическое судейство	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Метание малого утяжеленного мяча	1		1		

9 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16						
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	http://открытыйурок.рф/ https://nsportal.ru/ https://infourok.ru/ http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html https://kopilkaurokov.ru https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ сайт- Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны https://elenasport69.jimdo.com/ - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны https://shapovalov.nethouse.ru/ - Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Раздел: Физическая культура и спорт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2292

							4&tmpl=com
Раздел 2. Гимнастика							
2. 1	Строевые упражнения Закрепление выполнения строевых команд, согласованные повороты группы уч-ся	1	1				
2. 2	Упражнения на гимнастической стенке Пружинистые приседания	1	1				
2. 3	Висы и упоры Повторение ранее изученных висов и упоров	1	1				
2. 4	Лазание и перелезание Лазание по канату (закрепление ранее изученных способов)	1	1				
2. 5	Равновесие Повторение и закрепление всех видов равновесия	1	1				
2. 6	Опорный прыжок Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков	1	1				
Итого по разделу		6					
Раздел 3. Лёгкая атлетика							
3. 1	Ходьба в чередовании с бегом	1	1				
3. 2	Бег с изменением темпа	1	1				
3. 3	Эстафетный бег 4×200м	1	1				
3.	Прыжок в	1	1				

4	длину с разбега способом «согнув ноги»					
3.5	Метание: закрепление всех видов метания	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Спортивные игры						
4.1	Баскетбол Повторение основных сочетаний приемов игры	1	1			
4.2	Баскетбол Двухсторонняя игра с выполнением всех правил	1	1			
4.3	Волейбол Повторение основных сочетаний приемов игры	1	1			
4.4	Волейбол: учебная игра	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Тестирование						
5.1	опорный прыжок	1		1		
9 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика, легкая атлетика						
2.1	Строевые упражнения: выполнение строевых команд	1	1			
2.2	ОРУ без предметов: сопротивление	1	1			
2.3	ОРУ с предметами: комплекс упражнений с	1	1			

	баскетбольны ми мячами					
2. 4	Элементы акробатики: стойка на лопатках (дев.), руках (юн.)	1	1			
2. 5	Метание малого мяча в мишень	1	1			
2. 7	Лазание по канату	1	1			
Итого по разделу		7				
Раздел 3. Лыжная подготовка						
3. 1	Переход с попеременног о двухшажного хода к одновременн ым ходам	1	1			
3. 2	Преодоление выступа	1	1			
3. 3	Подъем «лесенкой»	1	1			
3. 4	Передвижени е по среднепересеч енной местности	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Коньки (доп. мат-л)						
4. 1	Основы знаний: правила ТБ во время проведения игр на коньках				в проце ссе обуче ния	
4. 2	Бег в оптимальном темпе	1	1			
4. 3	Бег на время	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 5. Спортивные игры						
5. 1	Волейбол: сочетание приемов	1	1			
5. 2	Волейбол: учебная игра	1	1			

	по упрощенным правилам					
	Баскетбол: учебная игра	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 6. Тестирование						
6.1	Подъем «лесенкой»	1		1		
9 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 22						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2. Лыжная подготовка						
2.1	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-50 м	1	1			
2.2	Повторное передвижение по кругу 150-200 м	1	1			
2.3	Передвижение на лыжах до 2 км (д.), до 3 км (юн.)	1	1			
2.4	Круговая эстафета на лыжах	1	1			
2.5	Игры на лыжах «Переставь флажок»	1	1			
2.6	Игры на лыжах «Кто быстрее»	1	1			
2.7	Игры на лыжах «Попади в круг»	1	1			
2.8	Тестирование по лыжной подготовке	1		1		
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Коньки (доп. мат-л)						
3.	Повторное	1	1			

1	передвижение в быстром темпе на отрезках 40-50 м					
3. 2	Повторное передвижение по кругу 150-200 м	1	1			
3. 3	Передвижение на лыжах до 2 км (д.), до 3 км (юн.)	1	1			
3. 4	Круговая эстафета на лыжах	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Гимнастика						
4. 1	Строевые упражнения: ходьба с измен. темпа и направления	1	1			
4. 2	Переноска груза и передача предметов: переноска гимнастических снарядов по залу	1	1			
4. 3	Лазание и перелезание: подтягивание в висе на гимнастической стенке, передвижение вправо-влево	1	1			
4. 4	Равновесие: передвижение по гимн. скамье шагом и бегом	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Легкая атлетика						
5. 1	Бег с преодолением препятствий	1	1			
5. 2	Прыжок в высоту	1	1			

	способом «перекат», «перекидной»					
5.3	Толкание набивного мяча со скачка в сектор	1	1			
Итого по разделу		3				
Раздел 6. Спортивные игры						
6.1	Волейбол: прием и передача мяча в парах, блок (ознакомление)	1	1			
6.2	Баскетбол: бросок мяча одной рукой	1	1			
Итого по разделу		2				
Раздел 7. Тестирование						
7.1	Прыжок в высоту способом «перекат», «перекидной»	1		1		
9 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Строевые упражнения: закрепление всех видов перестроений	1	1			
2.2	Повороты в движении	1	1			
2.3	Упражнения на гимнастической стенке: приседания на одной ноге	1	1			
2.4	Эл – ты акробатики: кувырок вперед из положения	1	1			

	сидя					
2. 5	Передача набивного мяча в колонне между ног	1	1			
2. 6	Висы и упоры: передвижение в вися на руках	1	1			
2. 7	Равновесие: ходьба по гимнастической скамье с выполнением упражнений	1	1			
2. 8	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастическую скамью в длину и ширину	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Легкая атлетика						
3. 1	Ходьба с ускорением	1	1			
3. 2	Ходьба группами	1	1			
3. 3	Эстафетный бег 4 × 100 м	1	1			
3. 4	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега	1	1			
3. 5	Метание нескольких малых мячей в цель за определенное время	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Спортивные игры						
4. 1	Волейбол: учебная игра	1	1			
4. 2	Баскетбол: ведение мяча с передачей и броском в корзину, учебная игра	1	1			
Итого по разделу		2				

Раздел 5. Тестирование						
5. 1	Метание нескольких малых мячей в цель за определенное время	1		1		