

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»
663977, Красноярский край, Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, 18.
тел. 8(39165)2-52-45, e-mail ural-school34@yandex.ru

Согласовано Заместитель директора по УВР _____/С.А.Осипова « ____ » _____ 20__ г.	Утверждена приказом директора _____/М.М.Дмитриева № _____ от _____ 20__ г.
--	---

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

5 «Б» класс

на 2023 -2024 учебный год

Разработана
Курбанова А.Ю.,
учителем физической культуры

Урал
2023г.

Нормативная база

Рабочая программа по предмету « Адаптированная физическая культура» разработана для обучающихся 5 классов на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599, примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), авторской программы по физической культуре под редакцией В.И. Ляха.

Название учебного предмета и УМК.

Учебный предмет «Физическая культура»

В состав УМК входит:

- авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 5– 9классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучающихся с умеренной умственной отсталостью с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Цели изучения предмета с учетом специфики учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи изучения курса в 5 классе:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Особенности работы с детьми ОВЗ с умственной отсталости.

Физическая культура для детей с умственной отсталостью — это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптация в социуме. Поэтому для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений У данной категории детей выявляются нарушения в развитии двигательных способностей: нарушение координационных

способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; равновесия.

Приоритетными направляющими коррекционной работы являются:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- формирование навыков по выполнению упражнений, поддерживающих здоровье
- совершенствование навыков по выполнению упражнений, направленных на формирование правильной осанки, координации движений, плоскостопия

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предполагается два уровня овладения предметными результатами, что позволяет осуществлять дифференцированный подход при выборе учебных заданий и подхода к учащимся: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень является необязательным для всех обучающихся. Но некоторые обучающиеся, в силу особенностей психофизического развития, способны его достичь.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по предмету не является препятствием к получению ими образования.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2.1. Личностные результаты.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

2.2. Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • представления об особенностях физической культуры разных народов,
- связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. Достаточный уровень:
- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

Минимальный Обучающиеся должны знать	<ol style="list-style-type: none"> 1.Описывать технику выполнения л/а упражнений 2. Демонстрировать вариативное выполнение л/а упражнений. 3 Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать ТБ и ОТ.
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; 2.С максимальной скоростью бегать до 60 метров; 3.Бегать в равномерном темпе до 8 мин.; 4.Стартовать из различных и.п. 5.Метать малый мяч на дальность и с места.
Модуль 2 Достаточный Обучающиеся должны знать	<p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. 2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать ТБ и ОТ. 3.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди до 5 м; 2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами; 3. Выполнять бросок мяча в корзину с места; 4. Свободно перемещаться и останавливаться по площадке.
Минимальный Обучающиеся должны знать	<ol style="list-style-type: none"> 1.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать ТБ и ОТ. 2.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди до 3м; 2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами; 3. Выполнять бросок мяча в корзину с места;
Модуль 3	Лыжная подготовка

<p>Достаточный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1.Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. 2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать ТБ и ОТ. 3.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах; Уметь уверенно выполнять торможение на лыжах; Владеть поворотами на лыжах; Знать применение классических ходов.</p>
<p>Минимальный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1 Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать ТБ и ОТ. 2.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах; Знать применение классических ходов.</p>
<p>Модуль 4</p>	<p>Волейбол</p>
<p>Достаточный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1.Организовывать совместные занятия спорт. играми со сверстниками, осуществлять судейство игр. 2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать ТБ и ОТ. 3. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>1. выполнять прием мяча сверху и снизу 2. Выполнять нижнюю прямую подачу</p>

<p>Минимальный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1. Организовывать совместные занятия спорт. играми со сверстниками</p> <p>2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать ТБ и ОТ.</p> <p>3. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>1. выполнять прием мяча сверху и снизу</p> <p>2. Выполнять нижнюю прямую подачу</p>
Модуль5	Гимнастика
<p>Достаточный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>2. Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая Т.Б. и О.Т., уметь исправлять ошибки.</p> <p>3. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>1. Ходить, бегать, прыгать с изменением длины и частоты шагов;</p> <p>2. Выполнять строевые упражнения;</p> <p>3. Лазить по канату на расстояние до 4 метров;</p> <p>4. Выполнять кувырок вперед и назад;</p> <p>5. Прыгать через скакалку.</p>
<p>Минимальный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>2. Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая Т.Б. и О.Т., уметь исправлять ошибки.</p> <p>1. Ходить, бегать, прыгать с изменением длины и частоты шагов;</p> <p>2. Выполнять строевые упражнения;</p> <p>3. Лазить по канату на расстояние до 3 метров;</p> <p>4. Выполнять кувырок вперед и назад;</p> <p>5. Прыгать через скакалку.</p>

III. Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные

игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

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

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (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.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. П.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета - является урок с образовательно - обучающей направленностью. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач, с применением здоровьесберегающей технологии. В учебном процессе основными методами являются игровой и соревновательный. Знания о физической культуре рассматриваются в любой части занятия, в зависимости от содержания и целеполагания урока. В рамках преподавания физической культуры проводятся не только практические, но и практико - теоретические занятия.

Возраст обучающихся 5 классов является наиболее эффективным для занятий спортивными играми. Учитывая физиологические особенности роста костей, большее время рекомендуется проводить на свежем воздухе (увеличено количество часов по лыжной подготовке, легкой атлетике).

Домашнее задание по предмету физическая культура не задается, потому, что на каждом уроке предусмотрено время для ОФП и работы с учебниками, этого достаточно, чтобы не нагружать обучающихся дополнительно.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику.

Оценивание успеваемости на уроках физической культуры проводится согласно методическим рекомендациям, которые подготовили авторы комплексной программы физического воспитания В.И. Лях и А.А. Зданевич. Учащиеся оцениваются как в полном объеме, так и выборочно в зависимости от усвоения материала (оценка должна стимулировать активность учащихся на уроке, вызывать интерес к занятиям).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Место учебного предмета в учебном плане: 2 раза в неделю, 34 учебные недели, 68 часов в год.

Тематическое планирование

№	Модуль	Количество часов	Виды деятельности
		5 класс	
1.	Легкая атлетика	12	Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической

			<p>нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
2.	Баскетбол	14	<p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Изучают разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
3.	Лыжная подготовка	13	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>

4.	Волейбол	14	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Изучают разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности..
5	Гимнастика	15	Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
	всего	68	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

№ п/п	Тема занятия
Легкая атлетика (12 час)	
1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Понятие о физическом развитии человека.
2	Челночный бег 3х10 метров. История легкой атлетики.
3	Бег с ускорением 30 метров с высокого старта.
4	Длительный бег 12 мин в равномерном темпе. История древних ОИ.
5	Бег на результат 60 метров. Цель и задачи современного ОД.
6	Бег 1000 метров. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.
7	Метание малого мяча на дальность.
8	Метание малого мяча в цель. Олимпийские чемпионы.
9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Физкультура и спорт в РФ.
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.
11	Эстафетный бег. Росто-весовые показатели.
12	Кросс до 15 минут. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.
Баскетбол (14 час)	
13	ТБ № 168 на занятиях по баскетболу. Перемещения в стойке приставными шагами
14	Остановка двумя шагами и прыжком. Осанка.
15	Повороты без мяча и с мячом. Упражнения для поддержания осанки.
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
17	Ловля и передача мяча в движении. Зрение. Гимнастика для глаз.
18	Ведение мяча на месте и в движении. Физические упражнения и их связь с двигательным опытом человека.
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Влияние физических упражнений на системы организма.
20	Ведение мяча без сопротивления защитника. Режим дня школьника.
21	Бросок мяча в кольцо с места одной рукой.
22	Бросок мяча в кольцо с места двумя руками. Режим дня.
23	Бросок мяча в кольцо после ведения. Адаптивная физическая культура.
24	Вырывание и выбивание мяча. Влияние физической культуры на развитие положительных качеств личности

25	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков.
26	Тактика свободного нападения. Правила судейства игр
Гимнастика с элементами акробатики (15 час)	
27	ТБ № 170 на занятиях по гимнастике. Влияние утренней зарядки и на работоспособность
28	Построения и перестроения. Характеристика типовых травм.
29	Упражнения с гимнастической палкой
30	Упражнения с мячом.
31	Висы и упоры. Профилактика утомления в учебной деятельности.
32	Опорный прыжок. Роль ЗОЖ в жизни человека.
33	Кувырок вперед в группировке. Помощь и страховка при выполнении упражнений.
34	Кувырок назад в группировке. Правила оказания самопомощи при травмах
35	ОРУ без предметов. Коррекция осанки и телосложения.
36	Упражнения с гимнастической скамейкой.
37	Лазание по канату.
38	Промежуточная аттестация (сдача мониторинговых нормативов)
39	Акробатические упражнения. Оказание первой помощи.
40	Эстафеты и игры и использованием гимнастического инвентаря.
41	Бросок и ловля набивного мяча. История современных Олимпийских игр, роль П. Кубертена.
Лыжная подготовка (13 час)	
42	ТБ № 180 на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря
43	Попеременный двухшажный ход. Закаливание организма.
44	Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта.
45	Одновременный двухшажный ход
46	Подъем в гору «полуелочкой». Личная гигиена.
47	Спуск с горы в основной стойке. Банные процедуры.
48	Спуск с горы в низкой стойке. Рациональное питание.
49	Торможение «плугом». Виды лыжного спорта.
50	Повороты на месте. Прохождение дистанции 2 км.
51	Повороты в движении «переступанием». Типовые травмы и причины их возникновения.
52	Игры на лыжах «Эстафета с передачей палок». Режим труда и отдыха.

53	Прохождение дистанции на время 3 км.
54	Игра на лыжах «С горки на горку». Вредные привычки. Допинг.
Волейбол (14 час)	
55	ТБ № 169 на занятиях по волейболу. Оказание доврачебной помощи.
56	Стойки, перемещения. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.
57	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте.
58	Передача мяча над собой, через сетку
59	Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2
60	Прием мяча снизу двумя руками.
61	Эстафеты с мячом. Показатели самочувствия.
62	Нижняя прямая подача
63	Прямой нападающий удар. Первая помощь при травмах.
64	Комбинации из освоенных элементов. Выдающиеся отечественные волейболисты.
65	Тактика свободного нападения. Правила и организация игры в волейбол.
66	Правила судейства игры. Причины возникновения травм.
67	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
68	Игры и игровые задания, судейство игры учащимися