

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лебяжьевская школа-интернат»

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
Протокол №1 от 30.08.2023г.
Руководитель МО: *с.п.* Н.С. Становых

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Т.С. Кононова
Т.С. Кононова
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора: *Т.С. Кононова*
Приказ № 359 от «31» августа 2023г.



Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
10-11 классы

Рассмотрена и утверждена на
Педагогическом Совете
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Составитель:
Федорова Ангелина Андреевна,
учитель физической культуры

р.п.Лебяжье, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является ее частью.

Обязательная часть по адаптивной физической культуре составляет, 1 час в неделю (34 часа в год) добавляется из формируемой части.

Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития. Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 204ч.:

10 класс - 102 часов (34 учебные недели)

11 класс - 102 часа, (34 учебные недели)

Содержание учебного предмета

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

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 Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

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; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

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

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

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

Практический материал:

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».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

Лыжная подготовка Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Подвижные игры Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах ; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват 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.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (11 класс) Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; 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.

Учебно-методическая литература для педагогов.

Для учителя:

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 10-11 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Просвещение, 2013 г
2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

Для обучающихся:

1. «Мой друг - физкультура» Учебник для 10-11 классов. Лях В.И. Изд-во «Просвещение», 2013

2. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии.

3. **Перечень электронных образовательных ресурсов:**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Учебное электронное книгоиздание

Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ. <http://fsu.edu.ru/p1.html>

Календарно-тематическое планирование
«физическая культура» 10 класс

| № п.п. | Тема урока | Количество часов | План | Факт |
|--------|----------------------------------------------------------------|------------------|------|------|
| | Легкая атлетика. | 15 | | |
| 1. | Бег на скорость 100 м. Медленный бег до 10-12 минут. | 1 | | |
| 2. | Бег на скорость 100 м. Медленный бег до 10-12 минут. | 1 | | |
| 3. | Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги". | 1 | | |
| 4. | Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги". | 1 | | |
| 5. | Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги". | 1 | | |
| 6. | Бег на 60м - 4 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 | | |
| 7. | Бег на 60м - 4 раза за урок ;эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 | | |
| 8. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. | 1 | | |
| 9. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. | 1 | | |
| 10. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|
| 11. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. | 1 | | |
| 12. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 | | |
| 13. | Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 | | |
| 14. | Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 | | |
| 15. | Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 | | |
| 16. | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 9 1 | | |
| 17. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении | 1 | | |

| | | | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| | игроков в парах, тройках. Учебная игра. | | | |
| 18. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 19. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 20. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 21. | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. | 1 | | |
| 22. | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. | 1 | | |
| 23. | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. | 1 | | |
| 24. | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. | 1 | | |
| Гимнастика. | | 23 | | |
| 25. | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на осанку. | 1 | | |
| 26. | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | Упражнения на осанку. | | | |
| 27. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 28. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 29. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 30. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 31. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 32. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 33. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 34. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 35. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | |
| 36. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | |
| 37. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | |
| 38. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | |
| 39. | Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы | 1 | | |
| | препятствий для девушек. | | | |
| 40. | Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек. | 1 | | |
| 41. | Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек. | 1 | | |
| 42. | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | | |
| 43. | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | | |
| 44. | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | | |
| 45. | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | | |
| 46. | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. | 1 | | |
| 47. | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. | 1 | | |
| Лыжная подготовка | | 18 | | |
| 48. | Лыжная подготовка (практический материал). Совершенствование техники изученных ходов. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
| 49. | Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 | | |
| 50. | Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 | | |
| 51. | Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 | | |
| 52. | Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | | |
| 53. | Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | | |
| 54. | Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | | |
| 55. | Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | | |
| 56. | Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | | |
| 57. | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | | |
| 58. | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | | |
| 59. | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м, 4-5 раз за урок. | 1 | | |
| 60. | Прохождение дистанции 2км на время. | 1 | | |
| 61. | Прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности. | 1 | | |
| 62. | Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. | 1 | | |
| 63. | Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. | 1 | | |
| 64. | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 | | |
| 65. | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 | | |
| 66. | Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. | 13 1 | | |
| 67. | Прием мяча снизу у сетки. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|
| 68. | Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 | | |
| 69. | Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 | | |
| 70. | Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 | | |
| 71. | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 | | |
| 72. | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прямой нападающий удар через сетку с шагом | 1 | | |
| 73. | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прямой нападающий удар через сетку с шагом | 1 | | |
| 74. | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 75. | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 76. | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 77. | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 78. | Блокирование мяча. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 79. | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 6 1 | | |
| 80. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 81. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
| 82. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 83. | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра. | 1 | | |
| 84. | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра. | 1 | | |
| 85. | Легкая атлетика. Бег на 60м - 4 раза за урок. | 18 1 | | |
| 86. | Бег на 60м - 4 раза за урок. | 1 | | |
| 87. | Бег на 60м - 4 раза за урок. | 1 | | |
| 88. | Бег на 100м - 3 раза за урок. | 1 | | |
| 89. | Бег на 100м - 3 раза за урок. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 90. | Бег на 100м - 3 раза за урок. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 91. | Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 92. | Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 93. | Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 94. | Эстафетный бег с этапами до 100м. Кросс: мальчики - 1000м, девушки - 800м. | 1 | | |
| 95. | Совершенствование эстафетного бега (4x200м). | 1 | | |
| 96. | Совершенствование эстафетного бега (4x200м). | 1 | | |
| 97. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |
| 98. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |

| | | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 99. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |
| 100. | Метание малого мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики) 4кг. | 1 | | |
| 101. | Метание малого мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики) 4кг. | 1 | | |
| 102. | Медленный бег до 10-12 минут. Толкание ядра (мальчики) 4кг. | 1 | | |

Календарно-тематическое планирование
«физическая культура» 11 класс

| № п.п. | Тема урока | Количество часов | План | Факт |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|------|
| | Легкая атлетика. | 15 | | |
| 1. | Бег на скорость 100 м. Медленный бег до 10-12 минут. | 1 | | |
| 2. | Бег на скорость 100 м. Медленный бег до 10-12 минут. | 1 | | |
| 3. | Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги". | 1 | | |
| 4. | Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги". | 1 | | |
| 5. | Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги". | 1 | | |
| 6. | Бег на 60м - 4 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 | | |
| 7. | Бег на 60м - 4 раза за урок ;эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 | | |
| 8. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. | 1 | | |
| 9. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. | 1 | | |
| 10. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. | 1 | | |
| 11. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. | 1 | | |
| 12. | Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 | | |
| 13. | Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 | | |
| 14. | Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|
| 15. | Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 | | |
| 16. | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 9 1 | | |
| 17. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении | 1 | | |

| | | | | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| | игроков в парах, тройках. Учебная игра. | | | |
| 18. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 19. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 20. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 21. | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. | 1 | | |
| 22. | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. | 1 | | |
| 23. | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. | 1 | | |
| 24. | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. | 1 | | |
| Гимнастика. | | 23 | | |
| 25. | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на осанку. | 1 | | |
| 26. | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на осанку. | 1 | | |
| 27. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 28. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 29. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 30. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 31. | Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено. | 1 | | |
| 32. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 33. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 34. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 35. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | |
| 36. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | |
| 37. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 38. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | |
| 39. | Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек. | 1 | | |
| 40. | Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек. | 1 | | |
| 41. | Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек. | 1 | | |
| 42. | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | | |
| 43. | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | | |
| 44. | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | | |
| 45. | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | | |
| 46. | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. | 1 | | |
| 47. | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. | 1 | | |
| Лыжная подготовка | | 18 | | |
| 48. | Лыжная подготовка (практический материал). Совершенствование техники изученных ходов. | 1 | | |
| 49. | Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 | | |
| 50. | Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 | | |
| 51. | Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 | | |
| 52. | Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
| 53. | Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | | |
| 54. | Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | | |
| 55. | Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | | |
| 56. | Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | | |
| 57. | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | | |
| 58. | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | | |
| 59. | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м, 4-5 раз за урок. | 1 | | |
| 60. | Прохождение дистанции 2км на время. | 1 | | |
| 61. | Прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности. | 1 | | |
| 62. | Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. | 1 | | |
| 63. | Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. | 1 | | |
| 64. | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 | | |
| 65. | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 | | |
| 66. | Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. | 13 1 | | |
| 67. | Прием мяча снизу у сетки. | 1 | | |
| 68. | Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 | | |
| 69. | Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 | | |
| 70. | Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|
| 71. | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 | | |
| 72. | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прямой нападающий удар через сетку с шагом | 1 | | |
| 73. | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прямой нападающий удар через сетку с шагом | 1 | | |
| 74. | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 75. | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 76. | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 77. | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 78. | Блокирование мяча. Игра с элементами волейбола. | 1 | | |
| 79. | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 6 1 | | |
| 80. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 81. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 82. | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 83. | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра. | 1 | | |
| 84. | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра. | 1 | | |

| | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
| 85. | Легкая атлетика. Бег на 60м - 4 раза за урок. | 18 1 | | |
| 86. | Бег на 60м - 4 раза за урок. | 1 | | |
| 87. | Бег на 60м - 4 раза за урок. | 1 | | |
| 88. | Бег на 100м - 3 раза за урок. | 1 | | |
| 89. | Бег на 100м - 3 раза за урок. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 90. | Бег на 100м - 3 раза за урок. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 91. | Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 92. | Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 93. | Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | | |
| 94. | Эстафетный бег с этапами до 100м. Кросс: мальчики - 1000м, девушки - 800м. | 1 | | |
| 95. | Совершенствование эстафетного бега (4x200м). | 1 | | |
| 96. | Совершенствование эстафетного бега (4x200м). | 1 | | |
| 97. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |
| 98. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |
| 99. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |
| 100. | Метание малого мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики) 4кг. | 1 | | |
| 101. | Метание малого мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики) 4кг. | 1 | | |
| 102. | Медленный бег до 10-12 минут. Толкание ядра (мальчики) 4кг. | 1 | | |

