

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский казачий кадетский корпус»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 18
к АООП ООО ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»

«РАССМОТРЕНА»


на заседании МО учителей прикладных
предметов и эстетического цикла

 /Сталкина Т.А./

Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

«ПРОВЕРЕНА»

заместителем директора по УР

 /Ивонина М.Ю./

«27» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом директора ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»

 /Синяевский С.И./

Приказ № 161-У от «27» августа 2021 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»

Уровень: основное общее образование

Классы: 5-9 класс

Составитель: учитель физической культуры

Самара, 2021

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус», авторской программы: Физическая культура. 5 – 9 классы. Лях В. И. Рабочая программа. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В. И. Лях. – 4-е изд. – М: Просвещение, 2019 г. и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- **5 класс** - Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я.; Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019.
- **6 класс** - Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я.; Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019.
- **7 класс** - Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я.; Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019.
- **8 класс** - Физическая культура. 8-9 классы. Лях В.И., Маслов М.В.; Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.
- **9 класс** - Физическая культура. 8-9 классы. Лях В.И., Маслов М.В.; Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.

Цели изучения предмета:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека, приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Задачи изучения предмета:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа адаптирована для обучения детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с ОВЗ.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно.

Психолого-педагогические особенности обучающихся с ЗПР

Адаптированная рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся с задержкой психического развития

Категория детей с ЗПР – наиболее многочисленная группа среди детей с ОВЗ, характеризующаяся крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Функциональная и/или органическая недостаточность центральной нервной системы в некоторых случаях приводит к большей выраженности и стойкости нарушения при ЗПР, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий при их обучении на уровне основного общего образования.

Даже при условии получения специализированной помощи в период обучения в начальной школе обучающиеся с ЗПР как правило продолжают испытывать в той или иной степени затруднения в учебной деятельности, обусловленные дефицитарными познавательными способностями, специфическими недостатками психологического и речевого развития, нарушениями регуляции поведения и деятельности, снижением умственной работоспособности и продуктивности. Общими для всех детей с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части детей и подростков с ЗПР типичен и дефицит социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы), к подростку с ЗПР предъявляются требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходит качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для подростка особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяется самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. К девятому классу завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий. Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории

особенностями. У подростков с ЗПР часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них внушаемы, легко поддаются убеждению, не могут отстаивать собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для них характерны частые импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, бывают не сдержаны в проявлении своих эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабость волевых процессов, что проявляется в невозможности сделать волевое усилие при учебных и иных трудностях.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что приводит к снижению устойчивости по отношению к внешнему негативному воздействию со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности, неустойчивости позиций при решении тех или иных вопросов и поведения в целом, в шаблонности суждений. Обучающиеся с ЗПР демонстрируют как правило завышенный уровень притязаний эгоцентрического характера. Недостатки саморегуляции во многом сказываются на способности к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала. Целый ряд особенностей детей с ЗПР определяет общий подход к ребенку, специфику содержания и методов коррекционного обучения.

В прямой зависимости от конкретного содержания учебного предмета (практические предварительные знания или научно-теоретическое обобщение) стоят и используемые при этом методы работы: практические действия с предметами, активные эпизодические и долговременные наблюдения за различными явлениями природы, экскурсии, воссоздание определенных ситуаций, использование уже усвоенных способов решения той или иной задачи, работы по картинкам, по наглядному образцу, по учебнику, по инструкции учителя и т.д. Каким из этих методов воспользоваться учителю, объясняется тем, насколько они обеспечивают развитие у детей наблюдательности, внимания и интереса к изучаемым предметам, умения разносторонне анализировать и сравнивать объекты по одному или нескольким признакам, обобщать явления, делать соответствующие выводы и заключения. Важнейшей задачей специального обучения детей с ЗПР является развитие у них мыслительных процессов анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

Соблюдение охранительного режима при обучении детей с интеллектуальной недостаточностью будет способствовать сохранению здоровья учащихся. Заключается охранительный режим, прежде всего, в дозированнойности объема учебного материала. На каждом уроке необходима смена видов деятельности, проведение физкультминуток разной направленности, применение здоровьесберегающих технологий и т.п.

Организация деятельности на уроке.

- Важны внешние мотивирующие подкрепления.
- Учебный материал должен подноситься небольшими дозами, его усложнение следует осуществлять постепенно.
- Создание ситуации успеха на занятии.
- Благоприятный климат на уроке.
- Опора на эмоциональное восприятие.
- Введение физминуток через 15-20 минут.
- Оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических).
- Синхронизация темпа урока с возможностями ученика.
- Точность и краткость инструкции по выполнению задания.
- поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью. Постоянное управление вниманием.
- При планировании уроков использовать игровые моменты. Использовать яркую наглядность, применять ИКТ.

Для повышения эффективности обучения учащихся с ЗПР создаются специальные условия:

Ребенок сидит в зоне прямого доступа учителя.

Следует давать ребенку больше времени на запоминание и отработку учебных навыков.

Индивидуальная помощь в случаях затруднения.

Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.

Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек, наводящих вопросов, алгоритмов действия, заданий с опорой на образцы

Вариативные приемы обучения.

- Повтор инструкции.
- Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).
- Речевой образец или начало фразы.
- Демонстрация действий.
- Подбор по аналогии, по противопоставлению.
- Чередование легких и трудных заданий (вопросов).
- Совместные или имитационные действия.

Место предмета в учебном плане

Класс	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе
5	102	102
6	102	102
7	102	102
8	102	102
9	102	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

Предметные результаты

Класс	Наименование раздела	Ученик научится
5 класс	Знания о физической культуре	<p>Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>Раскрывать термины и базовые понятия физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивными играми и соревнования</p>

		<p>для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренировочной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных способностей и возможностей собственного организма.</p>
	Легкая атлетика	<p>Пробегать короткие дистанции (30; 60м);</p> <p>Выполнять челночный бег;</p> <p>Выполнять метание мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель;</p> <p>Выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега;</p> <p>Выполнять прыжок в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>Пробегать средние дистанции (500, 600, 800 1000 и 1500 м);</p> <p>Выполнять специальные беговые упражнения;</p> <p>Пробегать кросс до 2000 м.</p>
	Спортивные игры (баскетбол)	<p>Выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;</p> <p>Выполнять ведение мяча спиной вперед, с изменениями направления и скорости движения;</p> <p>Выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками;</p> <p>Выполнять передачу одной рукой от плеча</p> <p>Выполнять передачу одной рукой снизу;</p> <p>Выполнять передачу одной рукой и двумя руками с отскоком от пола;</p> <p>Выполнять передачу мяча при встречном движении;</p> <p>Выполнять передачу одной рукой сбоку;</p> <p>Совершать бросок мяча двумя руками от груди;</p> <p>Совершать бросок одной рукой от плеча;</p> <p>Совершать бросок одной рукой от головы;</p> <p>Совершать бросок одной рукой от плеча в прыжке;</p> <p>Совершать бросок мяча после ведения;</p> <p>Вырывать и выбивать мяч у игрока противника;</p> <p>Выполнять правильную стойку и перемещаться во время игры.</p>
	Спортивные игры (волейбол)	<p>Выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;</p> <p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками;</p> <p>Выполнять передачу мяча снизу двумя руками;</p> <p>Выполнять прием - передачу мяча сверху двумя руками;</p> <p>Выполнять прием - передачу мяча снизу двумя руками;</p>

		<p>Выполнять прием мяча снизу одной рукой;</p> <p>Выполнять нижнюю прямую подачу;</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу;</p> <p>Выполнять верхнюю боковую подачу;</p> <p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад;</p>
	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Выполнять один и несколько кувырков вперед слитно;</p> <p>Выполнять кувырок назад и вперед слитно;</p> <p>Выполнять кувырок вперед с разбега;</p> <p>Выполнять стойки на лопатках и голове из упора присев;</p> <p>Выполнять мост из положения лежа, стоя;</p> <p>Выполнять упражнения на брусьях;</p> <p>Лазать по канату, шесту;</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги и ноги врозь.</p>
	Лыжная подготовка	<p>Передвигаться на лыжах ПП2ШХ, О1ШХ, ОБХ;</p> <p>Выполнять повороты на месте и в движении переступанием;</p> <p>Выполнять поворот упором при спуске со склона;</p> <p>Проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;</p> <p>Подниматься на склон елочкой, полуелочкой;</p> <p>Спускаться со склона в основной и низкой стойке;</p> <p>Тормозить при спуске со склона плугом и упором;</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъем.</p>
6 класс	Знания о физической культуре	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;</p> <p>Определять термины и базовые понятия физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками; излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями,</p>

		использовать занятия физической культурой, спортивными играми и соревнованиями для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья; Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	Легкая атлетика	Пробегать короткие дистанции (30; 60м); Выполнять челночный бег; Выполнять метание мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; Выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега; Выполнять прыжок в длину с места; Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»; Пробегать средние дистанции (500, 600, 800 1000 и 1500 м); Выполнять специальные беговые упражнения; Пробегать кросс до 2000 м. Выполнять специальные беговые упражнения.
	Спортивные игры (баскетбол)	Выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой; Выполнять ведение мяча спиной вперед, с изменениями направления и скорости движения; Выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками; Выполнять передачу одной рукой от плеча Выполнять передачу одной рукой снизу; Выполнять передачу одной рукой и двумя руками с отскоком от пола; Выполнять передачу мяча при встречном движении; Выполнять передачу одной рукой сбоку; Совершать бросок мяча двумя руками от груди; Совершать бросок одной рукой от плеча; Совершать бросок одной рукой от головы; Совершать бросок одной рукой от плеча в прыжке; Совершать бросок мяча после ведения; Вырывать и выбивать мяч у игрока противника; Выполнять правильную стойку и перемещаться во время игры.
	Спортивные игры (волейбол)	Выполнять стойку и перемещение игрока во время игры; Выполнять передачу мяча сверху двумя руками; Выполнять передачу мяча снизу двумя руками; Выполнять прием - передачу мяча сверху двумя руками; Выполнять прием - передачу мяча снизу двумя руками;

		<p>Выполнять прием мяча снизу одной рукой;</p> <p>Выполнять нижнюю прямую подачу;</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу;</p> <p>Выполнять верхнюю боковую подачу;</p> <p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад;</p>
	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Выполнять один и несколько кувырков вперед слитно;</p> <p>Выполнять кувырок назад и вперед слитно;</p> <p>Выполнять кувырок вперед с разбега;</p> <p>Выполнять стойки на лопатках и голове из упора присев;</p> <p>Выполнять мост из положения лежа, стоя;</p> <p>Выполнять упражнения на брусьях;</p> <p>Лазать по канату, шесту;</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги и ноги врозь.</p>
	Лыжная подготовка	<p>Передвигаться на лыжах ПП2ШХ, О1ШХ, ОБХ;</p> <p>Выполнять повороты на месте и в движении переступанием;</p> <p>Выполнять поворот упором при спуске со склона;</p> <p>Проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;</p> <p>Подниматься на склон елочкой, полуелочкой;</p> <p>Спускаться со склона в основной и низкой стойке;</p> <p>Тормозить при спуске со склона плугом и упором;</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъем.</p> <p>Преодолевать трамплины при прохождении спусков.</p>
7 класс	Знания о физической культуре	<p>Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>Характеризовать роль и значение УГГ, физкультминуток и физкультпауз. Урок физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные двигательные качества.</p> <p>Организовать места занятий физической культурой с трудовой и обороной деятельностью;</p> <p>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>Планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
	Легкая атлетика	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;</p> <p>Выполнять метание различных снарядов на месте и в движении.</p>

	Спортивные игры	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях игровой и учебной деятельности.
	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
	Лыжная подготовка	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.
8 класс	Знания о физической культуре	Характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения. Положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами. Характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, ее цели, задачи и формы организации; Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
	Легкая атлетика	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; Выполнять метание различных снарядов на месте и в движении.
	Спортивные игры	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях игровой и учебной деятельности.
	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
	Лыжная подготовка	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.
9 класс	Знания о физической культуре	Организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Ориентироваться понятиях «физическая культура». «режим дня», «физическая подготовка»; Характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных

		систем организма; Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; Характеризовать основные физические качества.
	Легкая атлетика	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; Выполнять метание различных снарядов на месте и в движении.
	Спортивные игры	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях игровой и учебной деятельности.
	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
	Лыжная подготовка	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Название разделов, тем	Содержание
5 класс		
1	Знание о физической культуре	<i>История физической культуры:</i> Олимпийские игры древности. <i>Физическая культура (основные понятия):</i> физическое развитие человека. <i>Физическая культура человека:</i> Режим дня, его основное содержание и правила планирования. <i>Способы двигательной деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование. <i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
2	Гимнастика с элементами акробатики	<i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. <i>Опорные прыжки:</i> Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом,

		<p>приставными шагами, повороты стоя на месте прыжком.</p> <p><i>Лазанье:</i> Лазанье по канату и шесту в 2 приема</p> <p><i>Низкая перекладина:</i> подъем переворотом толчком, висы, спад углом</p> <p><i>Брусья:</i> Висы, упоры, подъем переворотом, переворот вперед</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места</p> <p><i>Метание:</i> метание малого мяча</p>
4	Лыжная подготовка	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов)</p>
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.</p> <p><i>Волейбол:</i> Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).</p> <p><i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.</p>
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
6 класс		
1	Знание о физической культуре	<p><i>История физической культуры:</i> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия):</i> Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i> Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p><i>Способы двигательной деятельности:</i> Выбор упражнений и составление индивидуальных</p>

		<p>комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p><i>Планирование занятий физической культурой:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i></p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> стилизованные и общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе;</p> <p><i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис.</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места</p> <p><i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей) мишени</p>
4	Лыжная подготовка	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов).</p>
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности</p>

		<p>ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;</p> <p>Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; однойрукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения .Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <p>Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).</p> <p><i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячусерединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.</p>
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
7 класс		
1	Знание о физической культуре	<p><i>История физической культуры:</i> История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия):</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Способы двигательной деятельности:</i> Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое совершенствование.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>
2	Гимнастика с элементами	<i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Кувырки вперед в группировке в упор присев,

	акробатики	<p>кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор, передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках.</p> <p>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки) :в висе на верхней жерди размахивание изгибами из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону.</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высоким стартом; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с места</p> <p><i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей мишени).</p>
4	Лыжная подготовка	<p>Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.</p>
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча;</p>

		<p>передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.</p> <p><i>Волейбол:</i> Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.</p> <p><i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.</p>
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
8 класс		
1	Знание о физической культуре	<p><i>История физической культуры:</i> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия):</i> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i> Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p> <p><i>Способы двигательной деятельности:</i> Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Физическое совершенствование.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i></p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i> Организующие команды и приемы</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Акробатические упражнения и комбинации: повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-7 класса; длинный кувырок (с места, с разбега), стойки на голове и руках.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги,</p>

		<p>упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> стойка на коленях с опорой на руки; полушпагаты равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики):</i> из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях(девочки):</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p><i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега</p>
4	Лыжная подготовка	<p>Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.</p>
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения.</p> <p>Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.</p> <p>Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.</p> <p><i>Волейбол:</i> Поддача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передача и над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.</p>

		<p><i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре..</p>
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
9 класс		
1	Знание о физической культуре	<p><i>История физической культуры:</i> Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия):</i> Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i> Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Способы двигательной деятельности:</i> Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование</p> <p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.:</i></p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i></p> <p><i>Организуемые команды и приемы</i></p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-8 класса;</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики):</i> из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p>

		<i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.
3	Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником). <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча дальность с разбега (с трех шагов).
4	Лыжная подготовка	Прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелазание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.
5	Спортивные игры	<i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехватывая во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека. <i>Волейбол:</i> Поддача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием поддачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. <i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов
Физическая культура 5 класс		
Раздел: Легкая атлетика.		
1	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	4
2	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на результат – 60м.	4
3	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на 1000 м.	4
4	Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, 7 – 9 шагов разбега.	4
5	Тема 5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	3
6	Тема 6. Легкая атлетика. Метание мяча:	3
7	Тема 7. Легкая атлетика. Броски набивного мяча: из-за головы, от груди.	3
8	Тема 8. Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	2
Раздел: Спортивные игры		
9	Тема 1. Баскетбол, стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2
10	Тема 2. Баскетбол, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	2
11	Тема 3. Баскетбол ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2
12	Тема 4. Баскетбол, вырывание и выбивание мяча. 2ч	2
13	Тема 5. Баскетбол, тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
14	Тема 6. Баскетбол, игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
15	Тема 1. Волейбол, стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
16	Тема 2. Волейбол, передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.	2
17	Тема 3. Волейбол, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	3
18	Тема 4. Волейбол, нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.	1
19	Тема 5. Волейбол, прямой нападающий удар.	1
20	Тема 6. Волейбол, комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
21	Тема 7. Волейбол, блокировка нападения	1
22	Тема 8. Волейбол, отработка силовой подачи	2
23	Тема 1. Футбол, стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.	1
24	Тема 2. Футбол, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
25	Тема 3. Футбол, ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.	1
26	Тема 4. Футбол, удары по воротам.	1
27	Тема 5. Футбол, вырывание и выбивание мяча.	1

28	Тема 6. Футбол, игра вратаря.	1
29	Тема 7. Футбол, тактика свободного нападения, позиционное нападение.	1
	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики	
30	Тема 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	3
31	Тема 2. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину: 80–100 см)	3
32	Тема 3. Акробатика: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках.	3
33	Тема 4. Лазанье по канату.	4
34	Тема 5. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	4
35	Тема 6. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	5
	Раздел: Лыжная подготовка	
36	Тема 1. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	4
37	Тема 2. Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой».	4
38	Тема 3. Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	4
39	Тема 4. Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	4
40	Тема 5. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км.	4
	Раздел: Нормативы ГТО	
41	Подготовка и сдача норм ГТО	3
	Физическая культура 6 класс	
	Раздел: Легкая атлетика	
42	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	4
43	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на результат – 60 м.	4
44	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на 1200 м.	4
45	Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	4
46	Тема 5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	3
47	Тема 6. Легкая атлетика. Метание мяча:	3
48	Тема 7. Легкая атлетика. Броски набивного мяча: из-за головы, от груди.	3
49	Тема 8. Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	2
	Раздел: Спортивные игры	
50	Тема 1. Баскетбол, стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2
51	Тема 2. Баскетбол, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	2
52	Тема 3. Баскетбол ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2

53	Тема 4. Баскетбол, вырывание и выбивание мяча.2ч	2
54	Тема 5. Баскетбол, тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
55	Тема 6. Баскетбол, игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
56	Тема 1. Волейбол, стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
57	Тема 2. Волейбол, передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.	2
58	Тема 3. Волейбол, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	3
59	Тема 4. Волейбол, нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.	1
60	Тема 5. Волейбол, прямой нападающий удар.	1
61	Тема 6. Волейбол, комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
62	Тема 7. Волейбол, блокировка нападения	1
63	Тема 8. Волейбол, отработка силовой подачи	2
64	Тема 1. Футбол, стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.	1
65	Тема 2. Футбол, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
66	Тема 3. Футбол, ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.	1
67	Тема 4. Футбол, удары по воротам.	1
68	Тема 5. Футбол, вырывание и выбивание мяча.	1
69	Тема 6. Футбол, игра вратаря.	1
70	Тема 7. Футбол, тактика свободного нападения, позиционное нападение.	1
	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики	
710	Тема 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	3
72	Тема 2. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину:80–100см)	3
73	Тема 3. Акробатика: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках.	3
74	Тема 4. Лазанье по канату.	4
75	Тема 5. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	4
76	Тема 6. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	5
	Раздел: Лыжная подготовка	
77	Тема 1. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	4
78	Тема 2. Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой».	4
79	Тема 3. Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	4
80	Тема 4. Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	4
81	Тема 5. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км.	4

Раздел: Нормативы ГТО		
82	Подготовка и сдача норм ГТО	3
Физическая культура 7 класс		
Раздел: Легкая атлетика		
83	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	3
84	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на результат – 60м.	3
85	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на 1500 м.	3
86	Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	3
87	Тема 5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	3
88	Тема 6. Легкая атлетика. Метание мяча:	4
89	Тема 7. Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.	3
90	Тема 8. Кросс до 15 мин.	2
91	Тема 9. Легкая атлетика. Полоса препятствий.	3
Раздел: Спортивные игры		
92	Темы 1. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2
93	Темы 2. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	2
94	Темы 3. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	2
95	Темы 4. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2
96	Темы 5. Баскетбол. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
97	Темы 6. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3
98	Тема 1. Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения, удары по воротам. Игра вратаря.	1
99	Тема 2. Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	1
100	Тема 3. Футбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1
101	Тема 1. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3
102	Тема 2. Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2
103	Тема 3. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	3
104	Тема 4. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	2
105	Тема 5. Волейбол. Прямой нападающий удар.	2
106	Тема 6. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики		
107	Тема 1. Гимнастика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» «Полшага!», «Полный шаг!». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж	3
108	Тема2.Гимнастика. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см), Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)	3
109	Тема3. Гимнастика. Акробатика: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, Девочки: кувырок назад в полу-шпагат.	3
110	Тема4.Гимнастика. Лазанье по канату.	3
111	Тема5.Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	3
112	Тема6.Гимнастика. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	3
Раздел: Лыжная подготовка		
113	Тема 1. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	5
114	Тема 2.Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом.	5
115	Тема 3.Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	4
116	Тема 4.Лыжная подготовка. Поворот на месте махом.	4
117	Тема 5.Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км.	4
Раздел: Нормативы ГТО		
118	Подготовка и сдача норм ГТО	5
Физическая культура 8 класс		
Раздел: Легкая Атлетика		
119	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	3
120	Тема 2.Легкая атлетика. Бег на результат – 100м.	3
121	Тема 3.Легкая атлетика. Бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).	3
122	Тема 4.Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	4
123	Тема 5.Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	3
124	Тема 6.Легкая атлетика. Метание мяча:	3
125	Тема 7.Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.	3
126	Тема 8.Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	3
127	Тема 9. Легкая атлетика. Полоса препятствий.	3
Раздел: Спортивные игры		
128	Тема 1. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2

129	Тема2. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	2
130	Тема3. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	2
131	Тема4. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2
132	Тема5. Баскетбол. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
133	Тема6. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3
134	Тема 1. Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения, удары по воротам. Игра вратаря. .	1
135	Тема 2. Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	1
136	Тема 3. Футбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1
137	Тема1. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3
138	Тема2.Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2
139	Тема3. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
140	Тема4.Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	2
141	Тема5. Волейбол. Прямой нападающий удар.	2
142	Тема6. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики		
143	Тема 1. Гимнастика. Команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево. Мальчики: из вися на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперед в вис присев; из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в/ж; вис лежа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.	3
144	Тема2.Гимнастика. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см), Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см)	3
145	Тема 3. Гимнастика. Акробатика: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	3
146	Тема 4.Гимнастика. Лазанье по канату.	3
147	Тема5.Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	3
148	Тема6. Гимнастика. Помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	3
Раздел: Лыжная подготовка		
149	Тема1. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	7
150	Тема2.Лыжная подготовка. Коньковый ход.	7

151	Тема3.Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». Тема4.Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4,5 км.	8
Раздел: Нормативы ГТО		
152	Подготовка и сдача норм ГТО	5
Физическая культура 9 класс		
Раздел: Легкая атлетика		
153	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	3
154	Тема 2.Легкая атлетика. Бег на результат – 100м.	3
155	Тема3.Легкая атлетика. Бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).	3
156	Тема4.Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	3
157	Тема5.Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	3
158	Тема6.Легкая атлетика. гранаты:	4
159	Тема7.Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.	3
160	Тема8.Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	3
161	Тема9. Легкая атлетика. Полоса препятствий.	3
Раздел: Спортивные игры		
162	Тема1. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
163	Тема2. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	1
164	Тема3. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
165	Тема4. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2
166	Тема5. Баскетбол. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
167	Тема6. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4
168	Тема 1. Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения, удары по воротам. Игра вратаря. .	1
169	Тема 2. Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	1
170	Тема 3. Футбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1
171	Тема1. Волейбол. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2
172	Тема2. Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
173	Тема3. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4
174	Тема4.Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	2
175	Тема5. Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2

176	Тема6. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	3
	Раздел: гимнастика с элементами акробатики	
177	Тема1. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.	3
178	Тема2. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)	3
179	Тема3. Акробатика: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	3
180	Тема4. Лазанье по канату.	3
181	Тема5. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	3
182	Тема6. Помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	3
	Раздел: Лыжная подготовка	
183	Тема1. Лыжная подготовка. Попеременный четырёхфазный ход	6
184	Тема2. Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные.	5
185	Тема3. Лыжная подготовка. Преодоление контруклона.	5
186	Тема4. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км.	6
	Раздел: Нормативы ГТО	
187	Подготовка и сдача норм ГТО	5