

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО МАОУ  
школы-интерната № 1

Аман / Коршолов С.В.  
протокол № 7  
«23» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
учебной работе МАОУ

школы-интерната № 1  
А. / Коршолов С.В.  
от «23» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ школы-  
интерната № 1

О.Э. Вчерашняя  
приказ № 01-04-223/1  
от «23» 06 2021 г.



Рабочая программа  
учебного предмета  
«физическая культура» адаптированная  
для обучающихся с ОВЗ  
10-11 классы

Составитель: Е.И.Симакова, учитель  
высшей квалификационной категории,  
К.В. Костюков, учитель первой  
квалификационной категории

Красноярск, 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основанием для составления рабочей программы являются следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 в действующей редакции;
- Примерная программа учебного предмета (курса);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 № 28;
- Универсальные кодификаторы, утверждённые протоколом Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. № 1/21;
- Устав школы-интерната.

Цели и задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоническому развитию личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

класс	Кол-во часов	Формы работы	Форма промежуточной аттестации	Перечень дидактических материалов
5	102/3	урок	Устный зачет	«Физическая культура» 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /В.И.Лях.
6	102/3	урок	Устный зачет	«Физическая культура» 11 класс : учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /В.И.Лях.

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) не имеют видимых нарушений и отклонений в развитии, у них сохранна интеллектуальная сфера, что беспрепятственно позволяет им совместно воспитываться и обучаться с детьми общеобразовательного класса.

Вариант программы 6.1 АОП в соответствии с ФГОС для ОВЗ, предполагает, что обучающиеся с НОДА получают образование, сопоставимое с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения. Обучающиеся с НОДА полностью включены в общий образовательный процесс.

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ПРЕДМЕТНЫЕ:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- владение способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

- Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.
- Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;•

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.•

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;  
дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

ВЫПУСКНИК ООО	10 КЛАСС	ВЫПУСКНИК СОО
Регулятивные УУД		
Определять самостоятельно цели обучения, планировать пути достижения целей, выбирать осознанно наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Определять самостоятельно цели обучения, планировать пути достижения целей, выбирать осознанно наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач по заданным параметрам и совместно выработанным критериям	1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута.
Ставить и формулировать самостоятельно новые задачи в учебе и познавательной деятельности.	Ставить и формулировать новые задачи образовательной деятельности в соответствии с самостоятельно выработанным планом	3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.
Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Определять способы действий для достижения поставленной цели в рамках предложенных условий и требований.	5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты.
Познавательные УУД		
Наблюдать и анализировать собственную познавательную деятельность.	Наблюдать, анализировать, создавать разные позиции в познавательной деятельности.	14. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
Коммуникативные УУД		
Играть определенную роль в совместной деятельности	Устанавливать в группе рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми	16. Выполнять в групповом взаимодействии роль как руководителя, так и члена команды (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д)	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	17. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА(207 часов)

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для обучающихся с ОВЗ

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

10класс	11 класс
1.1. Социокультурные основы.	
Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
1.2. Психолого-педагогические основы.	
Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.
1.3. Медико-биологические основы.	
Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.  Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
1.4. Приемы саморегуляции.	
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	
1.5. Баскетбол.	
Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	
1.6. Волейбол.	
Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных	

способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
1.7. Гимнастика
Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
1.8. Легкая атлетика.
Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## Тематическое планирование.

### 10 класс

Наименование учебного раздела, модуля темы	Кол-во часов
Легкая атлетика	28
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	18
Подвижные и спортивные игры	38
Итого	102

### 11 класс

Наименование учебного раздела, модуля темы	Кол-во часов
Легкая атлетика	28
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	18
Подвижные и спортивные игры	38
Итого	102

## Календарно-тематическое планирование.

### 10аб класс

№ урока	Содержание учебного материала (раздел, тема)	Дата проведения	
		План	Факт (с примечанием)
Легкая атлетика (15ч).			
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а. Низкий старт. Бег 30 м	1.09	
2.	Тестирование бега на 30м	3.09	
3.	Тестирование бега на 100м	6.09	
4.	Эстафетный бег.	8.09	
5.	Эстафетный бег 4 по 250м	10.09	
6.	Метание мяча на дальность		

7.	Метание мяча на дальность с разбега.		
8.	Челночный бег 3 по 10 м.		
9.	Равномерный бег.		
10.	6ти минутный бег		
11.	Бег по дистанции. Д-2000м М-3000м		
12.	Челночный бег		
13.	Тестирование челночного бега 3 по 10м		
14.	Эстафеты		
15.	Метание набивного мяча весом 1 кг		
16.	Упражнения на осанку		
17.	Строевые упражнения		
18.	Упражнения с гантелями. Сгибание разгибание рук в упоре.		
19.	Силовые упражнения.		
20.	Круговая тренировка.		
21.	Упражнения в равновесии		
22.	Комплекс для мышц спины и живота.		
23.	Упражнения на гимнастической скамейке.		
24.	Силовая тренировка. Упражнения на гибкость.		
25.	Строевые упражнения на месте и в движении		
26.	Упражнения с гантелями. Комплекс для мышц спины и живота.		
27.	Комплексное силовое упражнение.		
Баскетбол (9ч)			
28.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Основные приемы игрока.	1	
29.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
30.	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением и без.		
31.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Норматив «Штрафной бросок» (из 10 бросков).1		
32.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без.		
33.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).		
34.	Зонная защита. Учебная игра.		
Лыжная подготовка (18ч).			
35.	ТБ при занятиях лыжным спортом. Организующие команды и приемы.		
36.	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни.		
37.	ОРУ на лыжах, прохождение дистанции до 5км.		
38.	Повороты на месте и в движении.		
39.	Переход с одновременных ходов на попеременные.		

40.	Одношажный и бесшажный ход		
41.	Преодоление подъемов и препятствий.		
42.	Подъемы и спуски		
43.	Прохождение дистанции до 5км		
44.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		
45.	Правила проведения самостоятельных занятий.		
46.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		
47.	Прохождение дистанции. Торможение «плугом».		
48.	Прохождение дистанции. Повороты «махом», торможение «плугом».		
49.	Правила соревнований по лыжным гонкам.		
50.	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
51.	Прохождение дистанции 5 км		
52.	Контрольный урок по лыжной подготовке		
Волейбол (18ч).			
53.	Техника безопасности на спортивных играх. Терминология волейбола. Правила игры.		
54.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
55.	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача.		
56.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
57.	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
58.	Передачи мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча.		
59.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
60.	Индивидуальное и групповое блокирование. Нижняя и верхняя подача.		
61.	Учебная игра.		
62.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя подача, прием снизу.		
63.	Учебная игра. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		
64.	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		
65.	Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
66.	Позиционное нападение. Учебная игра.		
67.	Сочетание приемов: прием, передача, нападение. Страховка блокирующих.		
68.	Верхняя и нижняя подачи мяча. Нападающий удар из 4-ой зоны.		
69.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов. Игра.		
70.	Подачи мяча. Блокировка. Позиционное нападение,		

	игра		
Баскетбол (9ч).			
71.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Основные приемы игрока.		
72.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
73.	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением и без.		
74.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Норматив «Штрафной бросок» (из 10 бросков).1		
75.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без.		
76.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).		
77.	Зонная защита.		
78.	Учебная игра.		
79.	Игра по правилам.		
80.	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на осанку		
81.	Силовая тренировка		
82.	Комплекс упражнений для мышц спины		
83.	Комплекс упражнений для мышц спины		
84.	Комплекс упражнений для ног		
85.	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса		
Легкая атлетика (13ч).			
86.	ТБ на уроках легкой атлетики. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.		
87.	Правила и виды соревнований по легкой атлетике. Эстафеты.		
88.	Челночный бег.		
89.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
90.	Броски набивного мяча из различных исходных положений.		
91.	Метание мяча.		
92.	6ти минутный бег		
93.	Бег 1000м.		
94.	Эстафеты 4 по 250м		
95.	Бег на короткие дистанции		
96.	Тестирование бега на 30м		
97.	Тестирование бега на 100м		
98.	Тестирование бега 2000 м-девушки, 3000 м - юноши.		
Русские народные игры(5ч)			
99.	ТБ на уроках подвижных игр, правила игры		
100.	Передачи мяча, русская народная игра «Лапта»		
101.	Удары битой по мячу, русская народная игра «Лапта»		
102.	Тактика игры, русская народная игра «Лапта»		

## 11 класс

№ уро ка	Содержание учебного материала (раздел, тема)	Дата проведения	
		План	Факт (с примечани ем)
Легкая атлетика			
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а. Низкий старт. Бег 30 м	2.09	
2.	Тестирование бега на 30м	6.09	
3.	Тестирование бега на 100м	7.09	
4.	Эстафетный бег.	9.09	
5.	Эстафетный бег 4 по 250м	13.09	
6.	Метание мяча на дальность	14.09	
7.	Метание мяча на дальность с разбега.	16.09	
8.	Челночный бег 3 по 10 м.		
9.	Равномерный бег.		
10.	бти минутный бег		
11.	Бег по дистанции. Д-2000м М-3000м		
12.	Челночный бег		
13.	Тестирование челночного бега 3 по 10м		
14.	Эстафеты		
15.	Метание набивного мяча весом 1 кг		
Гимнастика			
16.	Упражнения на осанку		
17.	Строевые упражнения		
18.	Упражнения с гантелями. Сгибание разгибание рук в упоре.		
19.	Силовые упражнения.		
20.	Круговая тренировка.		
21.	Упражнения в равновесии		
22.	Комплекс для мышц спины и живота.		
23.	Упражнения на гимнастической скамейке.		
24.	Силовая тренировка. Упражнения на гибкость.		
25.	Строевые упражнения на месте и в движении		
26.	Упражнения с гантелями. Комплекс для мышц спины и живота.		
27.	Комплексное силовое упражнение.		
28.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Основные приемы игрока.		
29.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
30.	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением и без.		
31.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Норматив «Штрафной бросок» (из 10 бросков).1		

32.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без.		
33.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).		
34.	Зонная защита. Учебная игра.		
35.	Игра по правилам.		
36.	Игра по правилам.		
Лыжная подготовка .			
37.	ТБ при занятиях лыжным спортом. Организующие команды и приемы.		
38.	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни.		
39.	ОРУ на лыжах, прохождение дистанции до 5км.		
40.	Повороты на месте и в движении.		
41.	Переход с одновременных ходов на попеременные.		
42.	Одношажный и бесшажный ход		
43.	Преодоление подъемов и препятствий.		
44.	Подъемы и спуски		
45.	Прохождение дистанции до 5км		
46.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		
47.	Правила проведения самостоятельных занятий.		
48.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		
49.	Прохождение дистанции. Торможение «плугом».		
50.	Прохождение дистанции. Повороты «махом», торможение «плугом».		
51.	Правила соревнований по лыжным гонкам.		
52.	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
53.	Прохождение дистанции 5 км		
54.	Контрольный урок по лыжной подготовке		
Волейбол.			
55.	Техника безопасности на спортивных играх. Терминология волейбола. Правила игры.		
56.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
57.	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача.		
58.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
59.	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
60.	Передачи мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча.		
61.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
62.	Индивидуальное и групповое блокирование. Нижняя и верхняя подача.		
63.	Учебная игра.		

64.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя подача, прием снизу.		
65.	Учебная игра. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		
66.	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		
67.	Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
68.	Позиционное нападение. Учебная игра.		
69.	Сочетание приемов: прием, передача, нападение. Страховка блокирующих.		
70.	Верхняя и нижняя подачи мяча. Нападающий удар из 4-ой зоны.		
71.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов. Игра.		
72.	Подачи мяча. Блокировка. Позиционное нападение, игра		
Баскетбол.			
73.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Основные приемы игрока.		
74.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
75.	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением и без.		
76.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Норматив «Штрафной бросок» (из 10 бросков).1		
77.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без.		
78.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).		
79.	Зонная защита.		
80.	Учебная игра.		
81.	Игра по правилам.		
Гимнастика			
82.	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на осанку		
83.	Силовая тренировка		
84.	Комплекс упражнений для мышц спины		
85.	Комплекс упражнений для мышц спины		
86.	Комплекс упражнений для ног		
87.	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса		
Легкая атлетика .			
88.	ТБ на уроках легкой атлетики. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.		
89.	Правила и виды соревнований по легкой атлетике. Эстафеты.		
90.	Челночный бег.		
91.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		

92.	Броски набивного мяча из различных исходных положений.		
93.	Метание мяча.		
94.	6ти минутный бег		
95.	Бег 1000м.		
96.	Эстафеты 4 по 250м		
97.	Бег на короткие дистанции		
98.	Тестирование бега на 30м		
99.	Тестирование бега на 100м		
100.	Тестирование бега 2000 м-девушки, 3000 м - юноши.		
Русские народные игры			
101.	ТБ на уроках подвижных игр, правила игры		
102.	Русская народная игра «Лапта»		