

**Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»**

ПРИНЯТА решением методического объединения учителей <u>творческого цикла</u> <u>цикла, физической</u> <u>культуры и ОБЖ</u> Протокол №1 от 28.08.2026г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Истепанова С.И. от 28.08.2026 г	УТВЕРЖДЕНА И.о. директора ГБОУ «С(К)Ш-И №1» Минпросвещения КБР _____ Понежева М.Ж. Приказ №81 от 28.08.2026г.
--	---	--

Приложение
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) –
ВАРИАНТ 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

7 класс

**г. Нальчик
2026 – 2027 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 06.02.2023 № 72264)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26 июня 2025 г. № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий"(Зарегистрировано в Минюсте России 28 июля 2025 г. № 83082);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)- вариант 1 ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»;
- Учебный план ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»;
- «Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)» ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура»

В 7 классе из учебного плана выделяется 68 ч. (2 часа в неделю).

Учебно-методический комплект

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 АО Издательство «Просвещение»

Общая характеристика учебного предмета **«Адаптивная физическая культура»**

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

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

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для

переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Цели и задачи изучения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Цели примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающая деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировки движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию,

направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Спортивные игры. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; оказание помощи друг другу и учителю; поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявление активности, самостоятельности, выдержки и самообладания.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота,

выносливость, гибкость, координация;

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека(ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

1. Коррекционная составляющая учебного предмета

Коррекционная задача учебного предмета заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. Для детей с легкой умственной отсталостью часто характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	Кол-во часов
Теоретические сведения	В процессе уроков
Легкая атлетика	28
Гимнастика	21
Спортивные игры	26
ИТОГО:	68

Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»

ПРИНЯТО решением методического объединения учителей <u>творческого цикла</u> <u>цикла</u> , <u>физической культуры и ОБЖ</u> Протокол №1 от 28.08.2026г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Истепанова С.И. от 28.08.2026г.
--	--

Приложение к рабочей программе
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Кол- во часо в	Дата проведения	
			план	факт
I четверть Легкая тлетика (18ч)				
1.	ТБ на уроках по легкой атлетике. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		
2.	Тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3x10.	1		
3.	Тестирование бега на 60 и 300м.	1		
4.	Спринтерский бег.	1		
5.	Техника метания мяча на дальность.	1		
6.	Тестирование метания мяча на дальность.	1		
7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
8.	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	1		
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1		
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
12.	Тестирование бега на 1000 метров.	1		
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
14.	Броски малого мяча на точность.	1		
15.	Броски малого мяча на точность.	1		
16.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
17.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
18.	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		
II четверть Гимнастика (14 ч.)				
19.	ТБ на уроках гимнастике.	1		
20.	Прыжки с высоты акробатические комбинации.	1		
21.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
22.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Ритмическая гимнастика и ОФП.	1		
23.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Ритмическая гимнастика и ОФП.	1		
24.	Упражнения на брусьях Ритмическая гимнастика и ОФП.	1		
25.	Комбинации на брусьях. Ритмическая гимнастика и ОФП.	1		
26.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1		

27.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1		
28.	Опорные прыжки.	1		
29.	Само страховка	1		
30.	Само страховка	1		
31.	Самбо. Приемы борьбы лежа	1		
32.	Самбо. Приемы борьбы лежа	1		
III четверть				
Спортивные игры. (12ч)				
33.	ТБ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1		
34.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
35.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
36.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1		
37.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
38.	Баскетбол. Тактические действия. Игра по правилам	1		
39.	ТБ на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1		
40.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
41.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1		
42.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	1		
43.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1		
44.	Волейбол. Поддачи и удары.	1		
Спортивные игры. (8ч)				
45.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
46.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
47.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1		
48.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	1		
49.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1		
50.	Волейбол. Поддачи и удары.	1		
51.	Волейбол. Поддачи и удары.	1		
52.	Волейбол. Волейбольные упражнения.	1		
IV четверть				
Спортивные игры. (6ч)				
53.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		

54.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
55.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
56.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1		
57.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
58.	Баскетбол. Тактические действия. Игра по правилам	1		
Легкая атлетика. (10ч)				
59.	ТБ на уроках по легкой атлетике. Полоса препятствий	1		
60.	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
61.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1		
62.	Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3х10 м.	1		
63.	Тестирование бега на 60 метров.	1		
64.	Тестирование метания мяча на дальность.	1		
65.	Тестирование бега на 1000 м.	1		
66.	Тестирование бега на 1000 м.	1		
67.	Эстафетный бег.	1		
68.	Тестирование бега на 1500 м.	1		