

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Погранично-таможенно-правовой лицей»**

**Принято
на заседании МО**

Согласовано

Утверждено

**Протокол № _____
от «_____» _____ 2021 г.**

**Ответственный за
методическую работу**

Директор МБОУ ПТПЛ

_____/ С.А. Меренкова

**Руководитель:
_____/С.А. Латонина**

_____/ Ю.В. Корнилова

«_____» _____ 2021 г.

Приказ № _____

от «_____» _____ 2021 г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2)
1(дополнительный) 5е класс.**

Учитель: Степанова О.В.

2021-2022 уч.год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающихся с ЗПР (вариант 7.1)

5 класс:

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального обще образования по физической культуре являются:— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

У выпускников будут сформированы:

— взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающиеся получат возможность сформировать:

— положительные качества личности и возможность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Выпускники научатся:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускники получают возможность научиться:

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами

Выпускники научатся:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Выпускники получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку;

прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («Понюхать цветок», «Подуть на кашу», «Согреть руки», «Сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Малыш», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей – 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Планируемые результаты освоения курса.

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой

С целью реализации воспитательного потенциала урока педагогами включены следующие элементы:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количество часов на изучение темы
	Легкая атлетика	11
1	Инструктаж по т\б. Высокий старт, бег с ускорением, СБУ.	1
2	Высокий старт, бег с ускорением, СБУ. Круговая эстафета. Теория.	1
3	Высокий старт, бег по дистанции, встречная эстафета.	1
4	Высокий старт, бег - 30м.финиширование, эстафетный бег.	1
5	Спринтерский бег. Бег 60м – зачет, СБУ, подвижные игры.	1
6	Прыжок в длину; отталкивание. Метание. СБУ. Подвижные игры.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча. СБУ. Подвижные игры.	1
8	Многоскоки. Метание мяч - зачет. Подготовка к ГТО.	1
9	Прыжок в длину - зачет. Метание мяча в горизонтальную цель. СБУ.	1
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1
11	Бег 1000 м. - зачет. Развитие выносливости.	1
	Кроссовая подготовка	9
12	Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры. Развитие выносливости	1
13	Бег до 12 мин. Чередование бега и ходьбой. Развитие выносливости.	1

14	Бег до 12 мин. Чередование бега и ходьбой. Теория	1
15-16	Бег до 15 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	2
17	Бег до 15 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
18	Бег. Круговая тренировка. Игры.	1
19	Бег. Круговая тренировка. Подготовка к ГТО. Игры.	1
20	Бег 2км – зачет. ОРУ. Подвижные игры.	1
	Волейбол	7
21	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху. Эстафеты.	1
22	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
23-24	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	2
25-26	Передачи. Встречные и линейные эстафеты.	2
27	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
	Гимнастика	18
28	Инструктаж по т/б. Строевые упр. Висы. Теория.	1
29	Строевые упр. Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1
30	Перестроения. Висы и упоры. Подвижные игры.	1
31	Перестроения. Вис на согнутых руках. Эстафеты.	1
32	Перестроения. Висы – зачет. Развитие силовых способностей.	1
33	Перестроения. Потягивание – зачет. Подготовка к ГТО.	1
34	Перестроения. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок согнувшись.	1
35	Перестроения. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок согнувшись.	1
36	Перестроения. Опорный прыжок ноги врозь. Подвижные игры.	1
37	Перестроения. Опорный прыжок ноги врозь. Подвижные игры.	1
38	Перестроения - зачет. Опорный прыжок – совершенствование.	1
39	Опорный прыжок ноги врозь – зачет.	1

40	Строевой шаг, повороты. Кувырок вперед. Эстафеты.	1
41	Строевой шаг, повороты. Кувырок вперед и назад. Иры.	1
42	Строевые упр. Кувырок вперед и назад. Развитие координации.	1
43	Строевые упр. Кувырки, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1
44	Комбинация из акробатических упражнений.	1
45	Зачетный урок по акробатике.	1
	Волейбол	3
46	Стойка. Передача сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
47	Передача мяча двумя руками сверху – зачёт. Игра в мини-волейбол	1
48	Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
	Баскетбол	27
49	Т/Б. Стойка игрока. Ведение. Передачи от груди.	1
50	Терминология баскетбола. Ведение, ловля, передача. Игра в мини-баскетбол.	1
51	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача. Игра в мини-баскетбол.	1
52	Стойка и передвижения – зачет. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок.	1
53	Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача. Решение игровых задач.	1
54	Ведение мяча на месте. Ловля мяча. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований.	1
55	Ведение мяча в движении. Ловля. Бросок. Игра в мини-баскетбол	1
56	Ведение мяча в движении. Ловля. Бросок. Игра в мини-баскетбол	1
57	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача в квадрате. Бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
58	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача в квадрате. Бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
59	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок. Позиционное нападение.	1

60	Игра в мини-баскетбол. Правила судейства.	1
61	Ведение мяча – зачет. Бросок. Позиционное нападение.	1
62	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок. Позиционное нападение.	1
63	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол.	1
64	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол.	1
65	Бросок – зачет. Игра в мини- баскетбол.	1
66	Выбивание и вырывание мяча. Бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра.	1
67-68	Выбивание и вырывание мяча. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок).	2
69	Бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра.	1
70	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1
71-72	Заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	2
73-74	Игровые задания. Теория	2
75	Взаимодействие игроков через заслон. Игра в мини- баскетбол.	1
	Волейбол	8
76	Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
77-78	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	2
79-80	Передача, прием. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	2
81	Прием мяча двумя руками снизу - зачет. Игра в мини-волейбол.	1
82	Передача сверху. Прием снизу над собой и на сетку. Поддача. Игра.	1
83	Нижняя прямая подача – зачёт. Игра в мини- волейбол.	1
	Кроссовая подготовка	9
84	Инструктаж по Т/Б, Бег 10 мин. СБУ. Преодоление препятствий	1

85	Бег 12мин. СБУ. Преодоление препятствий. Игры.	1
86	Бег 13 мин. СБУ. Преодоление препятствий. Игры.	1
87	Бег 15 мин. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
88	Бег 16мин. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
89	Равномерный бег до 17 мин. СБУ. Подвижные игры.	1
90	Бег 18мин. СБУ. Бег по разному грунту.	1
91	Бег 18мин. СБУ. Бег по разному грунту.	1
92	Бег 2км – зачет. Подготовка к ГТО.	1
	Легкая атлетика	10
93	Бег в равномерном темпе 1000м. СБУ. Развитие выносливости.	1
94	Теория. Кросс – 1000м (зачет). Игры.	1
95	Высокий старт, бег с ускорением, эстафеты. Старты из разных и.п.	1
96	Встречная эстафета(передача палочки)	1
97	Эстафетный бег. Развитие скорости. Подготовка к ГТО.	1
98	Высокий старт, бег 30м,60м. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1
99	Бег 60м – зачет. СБУ. Эстафеты по кругу	1
100	Прыжок в высоту способом «Перешагивания». Подбор разбега. Метание мяча на дальность.	1
101	Прыжок в высоту способом «Перешагивания». Подбор разбега. Метание мяча на дальность.	1
102	Прыжок в высоту способом «Перешагивания». Подбор разбега (приземление). Метание мяча на дальность	1