

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирска»

Рассмотрено:

Руководитель МО

МОУ «СОШ №1

г. Свирска»

Протокол № 3

от «22» декабря 2021г

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по

УВР

Мух Е.П. Матвеева

«24» декабря 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ №1

г. Свирска»

Л.А. Пазникова

«30» декабря 2021г



**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физической культуре»  
для обучающихся умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)"  
5 класс**

Составитель учитель физической культуры

Мухина Л.В.

**2021-2022 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009г., требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу, рекомендованному Министерством образования и науки РФ и соответствующему ФОГС НОО:

1. Физическая культура:5-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.-112с.- (Средняя школа 21 века)
2. Физическая культура: программа 5-9 классы /Т.В.Петрова , Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская , С.С.Петров - М.: Вентана-Граф, 2013.- 48с.
3. Физическая культура : тематическое планирование 5-9 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.
4. учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):
  - 1) Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой
  - 2) Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового.

### **Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

### **Планируемые предметные результаты**

По окончании 7 класса учащиеся должны знать и уметь:

#### **Учащиеся должны знать:**

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;

- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.
- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.
- наказания при нарушениях правил.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).
- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.
- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Значение физических упражнений для здоровья . Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Физическая нагрузка и отдых

#### **Гимнастика (22 часа)**

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

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, 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.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо 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 программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации 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, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

### **1. Теоретические сведения**

Элементарные сведения о ритме, скорости, темпе

### **2. Построения и перестроения**

Выполнение команд: «Равняйся!». «Смирно!» « Вольно!». Расчет по порядку

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо. Поворот под счет «Раз» «Два» Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

### **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

**Упражнения на осанку.** Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба приставными шагами вперед, назад.

Игры с принятием правильной осанки

**Дыхательные упражнения.** Углублённое дыхание с движениями грудной клетки Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

**Упражнения в расслаблении мышц.** Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Маховые движения расслабленной ногой. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

**Основные положения движения головы, конечностей, туловища**

Движения руками вперед, вверх, в соединении на четыре счета Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения – стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения – ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения – руки вперед, назад или в стороны – поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

#### **4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

**С гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью..

**С маленькими мячами.** Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

**С набивными мячами (вес 2 кг).**.. Поднимание мяча вперед ,вверх ,за голову  
Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо  
с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за  
голову, мяч на голову. Наклоны

**Упражнения на гимнастической скамейке.** Сгибание и разгибание рук,  
лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых  
учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через  
скамейку, с упором на неё.

#### **5. Упражнения на гимнастической стенке.**

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево,  
вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой - левой рукой.  
Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на  
высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на  
высоте груди, пояса.

#### **6. Переноска грузов и передача предметов.**

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с  
переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг различным  
способами Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6  
учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4  
учениками).

#### **7. Лазание и перелезание.**

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа  
лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание  
по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной  
гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под препятствие  
высотой 40 см. Вис на канате

#### **8. Равновесие.**

Равновесие на одной ноге

Ходьба по гимнастической скамейке Повороты на гимнастической скамейке  
и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с  
подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу  
без поддержки.

**9. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве,  
быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и  
временных параметров движений.**

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в  
колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по

начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

### **Лёгкая атлетика (38 часов).**

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется 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.

#### **1. Ходьба.**

Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками с для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). . Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами

#### **2. Бег.**

Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 30 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Высокий старт.

Повторный бег на месте 5-8с. Бег с высоким подниманием бедра

#### **3. Прыжки.**

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольном. Прыжки произвольным способом (на

двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту способом «согнув ноги».

#### **4. Метание.**

Метание малого теннисного мяча с места правой и левой рукой  
Метание мяча с места в цель  
Метание мяча в вертикальную цель  
Метание мяча на дальность

#### **Лыжная подготовка (13 часов).**

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом. Передвижение на лыжах дистанция 1000- 3000 м.

#### **Спортивные игры (30)**

Раздел «Игры». В него включены спортивные игры баскетбол, волейбол, 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. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

Лёгкая атлетика	16+22
Гимнастика с основами акробатики	22
Баскетбол	11
Волейбол	18
Лыжные гонки	13
Всего	102ч

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов.**

№ п/п	Тема урока	Дата		Корректировка
		План	Факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика(16 часов).</b>				
1	Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	7.09		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	8.09		
3	Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров.	8.09		
4	Финальное усилие. Эстафетный бег. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	14.09		
5	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	15.09		
6	Развитие скоростной выносливости. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров.	15.09		
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	21.09		
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	22.09		
9	Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 –	22.09		

	5 шагов разбега на дальность			
10	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	28.09		
11	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	29.09		
12	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	29.09		
13	Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	5.10		
14	Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	6.10		
15	Преодоление горизонтальных препятствий Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	6.10		
16	Переменный бег Специальные беговые упражнения.	12.10		
<b>Раздел 2. Спортивная игра в баскетбол (11 часов).</b>				
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	13.10		

	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
18	Ловля и передача мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	13.10		
19	Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	19.10		
20	Бросок мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Броски двумя руками.	20.10		
21	Бросок мяча в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра по упрощённым правилам.	20.10		
22	Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра упрощённым правилам.	26.10		
23	Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча. Учебная игра упрощённым правилам.	27.10		
24	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	27.10		
25	Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в	9.11		

	нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра упрощённым правилам.			
26	Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	10.11		
27	Учебная игра упрощённым правилам.	10.11		
<b>Раздел 3. Гимнастика (22 часа).</b>				
28	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения. - Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	16.11		
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения для развития мышц.	17.11		
30	Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно». Обучение упражнений с гимнастическими палками.	17.11		
31	Повороты на месте под счет. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз. Подтягивание из вися лежа.	23.11		
32	Круговые движения руками. Из положения седа наклоны вперед. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз.	24.11		
33	Повороты туловища налево, направо. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз. Обучение упражнения с	24.11		

	большими мячами.			
34	Наклоны с поворотами туловища. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.	30.11		
35	Приседания, согнув ноги вместе, ноги врозь. Простые и смешанные висы. Равновесие на гимн. скамейке.	1.12		
36	Из положения седа наклоны вперед. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1.12		
37	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках. Лежа на животе подтягивание на скамейке.	7.12		
38	Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).	8.12		
39	Ходьба по наклонной доске. Лежа на животе подтягивание на скамейке.	14.12		
40	Упр-я с гимн. палкам: подбрасывание и ловля. Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».	15.12		
41	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке.	15.12		
42	Прыжки через скамейку, с упором на неё. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом.	21.12		
43	Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой. Поднимание прямых ног в висе.	22.12		
44	Лазание по гимн.стенке вверх вниз. Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег	22.12		

	различными и.п рук.			
45	Равновесие на одной ноге. Лазание по гимн.стенке вверх вниз разными способами. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	28.12		
46	Лазание по гимн.стенке в стороны приставными шагами. Стойка на голове с согнутыми ногами.	29.12		
47	Подлезание под препятствие высотой 40 см. Перелезание через «козла».	29.12		
48	Упражнения с гантелями и набивными мячами.	11.01		
49	Вис на канате с помощью рук и ног. Лазанье по канату.	12.01		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка(13 часов).</b>				
50	Охрана труда на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода.	12.01		
51	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	18.01		
52	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	19.01		
53	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Поворот плугом.	19.01		
54	Совершенствование техники лыжных ходов во время	25.01		

	прохождения дистанции 1 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах.			
55	Контрольная гонка 500м.	26.01		
56	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	26.01		
57	Пройти дистанцию 1 км в медленном темпе.	1.02		
58	Дистанция 1 км без учета времени.	2.02		
59	Пройти дистанцию до 1 км со средней скоростью.	2.02		
60	Совершенствование навыков катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км со средней скоростью.	08.02		
61	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом.	09.02		
62	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом.	09.02		
<b>Раздел 5. Спортивная игра волейбол (18).</b>				
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	15.02		
64	Прием и передача мяча. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	16.02		
65	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	16.02		
66	Подача мяча.	22.02		

	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.			
67	Подача мяча. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	01.03		
68	Нападающий удар (н/у). Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	02.03		
69	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	02.03		
70	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	09.03		
71	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	09.03		
72	Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощённым правилам.	15.03		
73	Подача мяча. Прием и передача мяча.	16.03		
74	Подача мяча. Прием и передача мяча.	16.03		
75	Подача мяча. Прием и передача мяча.	22.03		
76	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.	23.03		
77	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.	23.03		
78	Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки.	05.04		
79	Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в)	06.04		

	игровые упражнения.			
80	Учебная игра по упрощённым правилам.	06.04		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика(22 часа).</b>				
81	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	12.04		
82	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Спринтерский бег.	13.04		
83	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	13.04		
84	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	19.04		
85	Повторение бега с низкого старта. Игра в лапту.	20.04		
86	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	20.04		
87	Урок- соревнование. Челночный бег. Игра в лапту.	26.04		
88	Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	27.04		
89	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	27.04		
90	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.	03.05		
91	Бег до 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча.	04.05		
92	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	04.05		

93	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	10.05		
94	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	11.05		
95	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений.	11.05		
96	Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Бег с чередованием с ходьбой.	17.05		
97	Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	18.05		
98	Прыжки в высоту. Бег 1000 метров. Игра «Футбол».	18.05		
99	Отжимания, лёжа в упоре. Прыжки в длину. Игра «Футбол». Челночный бег 3*10.	24.05		
100	Упражнения со скакалками, обручами, мячами. ТБ на уроке.	25.05		
101	Бег 60 м, 100м, 2000м.	25.05		
102	Игры по выбору детей.	31.05		
Всего 102 часа				