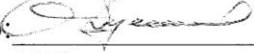

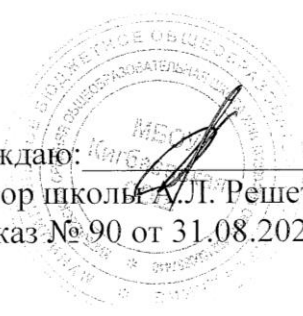


Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Сарапульского района МБОУ Кигбаевская СОШ

Рассмотрено: 
на заседании МО
протокол № 1 от 30.08 2023г.
Принято на заседании пед. совета
протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждаю: 
директор школы А.Л. Решетников
приказ № 90 от 31.08.2023г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для учени(ка)(цы) 5^б класса

Шанюкина Ирина

Составитель: Аносова
Анастасия Николаевна
учитель начальных классов
СЗД категории

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Приказ Министерства Образования и науки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Основная **цель** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Место предмета в учебном плане

Учебные предметы предметной области «Физическая культура», наряду с другими предметами основных образовательных областей «Язык и речевая практика», «Математика», «Естествознание», «Человек и общество», «Искусство» и «Технология» составляют обязательную часть учебных планов АООП образования умственно отсталых обучающихся (интеллектуальными нарушениями) 5 класса (вариант 1).

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время.

Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) в год на изучение предметов образовательной области «Физическая культура» в 5 классе выделяется 102 учебных часа, из них на предмет «Физическая культура» – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Основное содержание учебного предмета

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками; с большими обручами; с малыми мячами; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; опорный прыжок; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см.). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м., бег на 30 м. (3-6 раз); бег на отрезке 60 м. – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м. на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг. с места в сектор, стоя боком.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м.; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км. (девочки); 2 км. (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м. (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения: коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу, льду.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных и предметных результатов освоения предмета, заложенных в ФГОС НОО у/о.

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

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, тренажерных 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 на доступном техническом уровне;
- 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 подсчёта 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Характеристика основных видов учебной деятельности
1 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч.)				
1.	Олимпийские игры древности	1		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Легкая атлетика (14 ч.)				
Беговые упражнения (8 ч.)				
2.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м.	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
3.	Ускорение с высокого старта	1		
4.	Высокий старт. Бег на результат 30 м.	1		
5.	Бег на результат 60 м.	1		
6.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7.	Кроссовый бег	1		
8.	Бег 1000 м. – на результат	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Освоение беговых упражнений с соблюдением правил безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
9.	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку – на результат	1		
Прыжковые упражнения (3 ч.)				
10.	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Освоение прыжковых упражнений с соблюдением правил безопасности полета и приземления. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
11.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – на результат	1		
Метание малого мяча (3 ч.)				

13.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние на дальность	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг.) из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
14.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1		
15.	Броски набивного мяча (2 кг.) двумя руками	1		
Спортивные игры (12 ч.)				
Баскетбол (12 ч.)				
16.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приёмов и действий с соблюдением правил безопасности.
17.	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
18.	Повороты без мяча и с мячом	1		
19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1		
20.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», с оббеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
21.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1		
22.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
24.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
2 четверть				
26.	Вырывание и выбивание мяча	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
27.	Игра по упрощённым правилам	1		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры

				Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Знания о физической культуре (1 ч.)				
28.	Возрождение Олимпийских и олимпийского движения	1		Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль игр Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Гимнастика с основами акробатики (20 ч.)				
Организуящие команды и приёмы (2 ч.)				
29.	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Лазанье по канату	1		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением). Лазают по гимнастической стенке, канату. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
30.	Перестроения. Лазанье по канату в три приема – на результат	1		
Акробатические упражнения и комбинации (9 ч.)				
31.	Перекаты. Кувырок вперед, назад	1		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
32.	Сед с прямыми ногами – наклон вперед, руками достать носки	1		
33.	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя – на результат	1		
34.	Стойка на лопатках	1		
35.	Закрепление акробатической комбинации	1		
36.	Совершенствование акробатической комбинации	1		
37.	Броски набивного мяча (2 кг.) – на результат	1		
38.	Ритмическая гимнастика	1		Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения.
39.	Ритмическая гимнастика	1		
Опорные прыжки (9 ч.)				
40.	Вскок в упор присев	1		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок (козел в ширину, высота 80 – 100 см.). Демонстрируют уровень физической подготовленности. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см.) – на результат.
41.	Соскок прогнувшись	1		
42.	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат	1		
43.	Висы согнувшись, висы прогнувшись	1		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Подтягивание прямых ног в висе.
44.	Подтягивание прямых ног в висе	1		

45.	Комбинация на бревне – на результат	1		Демонстрируют уровень физической подготовленности.
46.	Подтягивания на высокой перекладине – на результат	1		Демонстрируют уровень физической подготовленности.
47.	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики	1		Демонстрируют уровень физической подготовленности.
3 четверть				
48.	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	1		Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Знания о физической культуре (1 ч.)				
49.	Физическое развитие человека	1		Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч.)				
50.	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода	1		Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники лыжных ходов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
51.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1		
52.	Техника выполнения одновременный бесшажный ход	1		
53.	Закрепление техники одновременного бесшажного хода	1		
54.	Подъём «полуёлочкой»	1		Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники лыжных ходов. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
55.	Торможение «плугом»	1		
56.	Повороты переступанием на месте	1		
57.	Повороты переступанием в движении	1		
58.	Спуск в основной стойке	1		
59.	Спуск в высокой стойке	1		
60.	Передвижение на лыжах до 3 км.	1		
61.	Передвижение на лыжах до 3 км.	1		
Спортивные игры (26 ч.)				
Баскетбол (12 ч.)				
62.	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.
63.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом

	стойке на месте			«змейкой», с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.
64.	Ведение мяча с изменением направления	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.
65.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
66.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
67.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
68.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.
69.	Эстафеты с элементами баскетбола	1		Демонстрируют уровень физической подготовленности.
70.	Штрафной бросок	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.
71.	Вырывание и выбивание мяча	1		
72.	Игра по упрощенным правилам	1		
73.	Игра по упрощенным правилам	1		
Волейбол (5 часов)				
74.	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
75.	Ходьба и бег, выполнение заданий	1		
76.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре	1		
77.	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку	1		
4 четверть				
78.	Эстафеты с волейбольным мячом	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоение

				техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Легкая атлетика (24 ч.)				
Знания о физической культуре (1 ч.)				
79.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1		Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.
Волейбол (9 ч.)				
80.	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1		
82.	Передача мяча над собой через сетку	1		
83.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
84.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
85.	Комбинация: прием, передача, удар	1		
86.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
Беговые упражнения (8 ч.)				
89.	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м.	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
90.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1		
91.	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.	1		

92.	Бег на результат 60 м.	1		Демонстрируют уровень физической подготовленности.
93.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
94.	Кроссовый бег	1		
95.	Бег 1000 м.	1		
96.	Челночный бег 3x10	1		Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Прыжковые упражнения (3 ч.)				
97.	Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98.	Прыжок в высоту с разбега – на результат	1		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
99.	Прыжки в длину с места – на результат	1		Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Метание малого мяча (3 ч.)				
100.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
101.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1		
102.	Броски набивного мяча (2 кг.) двумя руками	1		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди