|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании учителей Начальных классов  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Авхимович С.А.  Протокол №1 от «29» 08.2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спиридонова Н.Л. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МКОУ Бирюсинская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Горская Л.А.  Приказ №141 . от «29»08.2023г |

Адаптированная образовательная

программа начального общего образования

по адаптивной физической культуре

для обучающейся 5класса

с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Выполнила:

учитель физической культуры

Куценко Н.Г.

с.Бирюса 2023г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Адаптированная образовательная программа основного начального образования по физической культуре разработана на основе адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью, разработанной муниципальным казенным общеобразовательным учреждением Бирюсинской средней общеобразовательной школой , осуществляющей образовательную деятельность по имеющейся государственной аккредитацией образовательной программы основного общего образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Адаптированная программа по учебному предмету "Физическая культура" включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы по предмету, содержание обучения.

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для учащейся 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

-Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

-Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254 (в ред. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020г. № 766).

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Ги-мнастика», «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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна¬комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета¬ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе¬ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Физическая культура

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2.2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ АООП ООО

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью

1. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1.1. Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

1.2. Личностные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том

числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения 5 класса обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

• объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

• осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

• приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

• проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

• демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

• демонстрировать движения танца в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

• выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

• выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

• выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

• выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | ТЕМА (МОДУЛЬ) | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |
|  | **1четверть** | **16** |
| 1 | Основы знаний.Техника безопасности.Физическое совершенствование. | 2 |
| 2 | Легкая атлетика. | 13 |
| 3 | Гимнастика. | 1 |
|  | **2четверть** | **16** |
| 1 | Основы знаний,в процессе всего урока.Физическое совершенствование. | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры «Баскетбол». | 6 |
| 3 | Гимнастика. | 10 |
|  | **3четверть.** | **20** |
| 1 | Основы знаний.Фиическое совершенствование. | В процессе уроков |
| 2 | Лыжная подготовка. | 8 |
| 3 | Спортивные игры «Баскетбол». | 6 |
| 4 | Спортивные игры «Волейбол». | 6 |
|  | **4четверть** | **16** |
| 1 | Основы знаний.Совершенствование физических способностей. | В процессе уроков |
| 2 | Спортивные иргы «Волейбол». | 4 |
| 3 | Спортивные игры «Футбол». | 6 |
| 4 | Легкая атлетика. | 6 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

Календарно-тематическое планирование для обучающейся 5класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема ,раздел. | Количество часов |
|  | **1 четверть.** | **16** |
| 1 | ТБ по физической культуре на открытых площадках (легкая атлетика).Встречная эстафета. | 1 |
| 2 | Низкий старт.Стартовое ускорение. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции:30м,60м. | 1 |
| 4 | ОРУ в движении.СБУ.Челночный бег (3по 10). | 1 |
| 5 | Бег 500м.Эстафета 4по 100м. | 1 |
| 6 | Равномерный бег 6мин.Эстафета. | 1 |
| 7 | СБУ.Пряжки в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 |
| 8 | ОРУ без предметов.Прыжки в длину с места. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 10 | Повторный инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 11 | Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 м. | 1 |
| 13 | Повторный инструктаж по ТБ. | 1 |
| 14 | Прыжки через гимнастическую скакалку.Эстафета. | 1 |
| 15 | Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5м. | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча сидя из-за головы. | 1 |
|  | **2 четверть** | **16** |
| 17 | Метание набивного мяча сидя из-за головы. Кувырок вперед. | 1 |
| 18 | ТБ по спортивным играм(баскетбол),гимнастика.Передача мяча от груди. | 1 |
| 19 | Ведение мяча с остановкой. | 1 |
| 20 | Передача двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 |
| 21 | Ведение, ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, двумя с отскоком от пола) (б/л). | 1 |
| 22 | Способы подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | 1 |
| 23 | Стойка и перемещения. Ловля и передача мяча (б/л) | 1 |
| 24 | Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. | 1 |
| 25 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. | 1 |
| 26 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Модуль «Гимнастика». Перекаты боком. Кувырки вперёд и назад в группировке; | 1 |
| 27 | Упражнения утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | 1 |
| 28 | Акробатическая комбинация (индивидуальная работа) | 1 |
| 29 | Акробатическая комбинация (оценка выполнения). | 1 |
| 30 | Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Измерение индивидуальных показателей на гибкость (наклон вперед, стоя на гимнастической тумбе). | 1 |
| 31 | . Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках. Акробатическая связка (индивидуальная работа | 1 |
| 32 | Упражнения на гимнастической скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом. | 1 |
|  | **3четверть** | **20** |
| 33 | Знакомство с рекомендациями учителя по выполнению правил техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |
| 34 | Знакомство с экипировкой, подбор лыжных палок.Основы передвижения на лыжах: стойка, передвижения без палок. Попеременный двухшажный ход (скольжение). | 1 |
| 35 | Одновременный бесшажный ход . | 1 |
| 36 | Развитие общее выносливости. Попеременный и одновременный ход. | 1 |
| 37 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Попеременный и одновременный ход (до 800м.) | 1 |
| 38 | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; | 1 |
| 39 | Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Подъем, спуск, торможение | 1 |
| 40 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 41 | Измерение индивидуальных показателей в поднимании туловища из положений лежа на сине (пресс). | 1 |
| 42 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра баскетбол (техника | 1 |
| 43 | Ведение, передача, бросок мяча после ведения. | 1 |
| 44 | Измерение индивидуальных показателей. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Комбинация из раннее изученных элементов, оценка выполнения | 1 |
| 45 | Основные понятия: перемещения, стойка волейболиста. Физическое совершенствование. Знакомство с рекомендациями учителя по выполнению правил техники безопасности на занятиях волейболом. | 1 |
| 46 | Стойка и перемещения волейболиста, передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 47 | Составить комплекс упражнений на развитие ловкости рук (с малым мячом). Физическое совершенствование. Развитие быстроты движений. Эстафеты с в/б мячом. | 1 |
| 48 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 49 | . Правила игры в волейбол, тактические действия. | 1 |
| 50 | » Прямая нижняя подача мяча; Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 51 | Способы самостоятельной деятельности. (Тесты) | 1 |
| 52 | Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | **4четверть** | **16** |
| 53 | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.  Физическое совершенствование. Комплекс упражнений на развитие быстроты | 1 |
| 54 | Техника верхней и нижней подачи мяча (подача с 5, 7 метров). Учебная игра в волейбол с элементами пионербола. | 1 |
| 55 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. | 1 |
| 56 | Передача мяча сверху, прием снизу. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 57 | Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. | 1 |
| 58 | Учебная игра по упрощенным правилам.Двусторонняя игра. | 1 |
| 59 | Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 60 | Двусторонняя игра, правила судейства. | 1 |
| 61 | Совершенствование техники ранее разученных приемов игры волейбол. | 1 |
| 62 | Техника бега на короткие и средние дистанции, старт, стартовый разгон. | 1 |
| 63 | Физическая подготовка и её влияние на развитие всех систем организма, Знакомство с нормативами комплекса ГТО | 1 |
| 64 | Измерение индивидуальных показателей физического развития (прыжок в длину с места, челночный бег 3х10). | 1 |
| 65 | Развитие скоростной выносливости (дыхание). Измерение индивидуальных показателей физического развития (бег 30м.) | 1 |
| 66 | Бег с максимальной скоростью до 30м. Метание мяча с 5-7 беговых шагов. | 1 |
| 67 | . Спец. упражнения на развитие общей выносливости. | 1 |
| 68 | Измерение индивидуальных показателей физического развития (бег до 1000м.). | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |