|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 основного общего образования

по адаптивной физической культуре

для обучащейся 7класса

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 (далее - АООП ООО 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 7 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с легкой 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 легкой 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 легкой 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 7 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. | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика. | 8 |
| 3 | Гимнастика. | 4 |
| 4 | Спортивные игры «Баскетбол». | 4 |
|  | **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 7класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема ,раздел. | Количество часов |
|  | **1 четверть.** | **16** |
| 1 | Знания о физической культуре. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.  Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.  Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. | 1 |
| 2 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Спринтерский бег (СБУ, старт, стартовый разгон). | 1 |
| 3 | Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.  Модуль «Лёгкая атлетика».  Мониторинг физического развития (бег 30 метров) - скоростные способности. | 1 |
| 4 | Знания о физической культуре. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.  Модуль «Лёгкая атлетика».  Бег на короткие дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 6 | Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.  Физическое совершенствование. Мониторинг физического развития (прыжок с места) – скоростно-силовые способности. | 1 |
| 7 | Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.  Модуль «Лёгкая атлетика».  Бег на длинные дистанции. Мониторинг физического развития (бег 1 км.) – выносливость. | 1 |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Метание малого мяча на дальность (оценка выполнения). | 1 |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Эстафетный бег (правила бега 4х100м., техника передачи эстафетной палочки). | 1 |
| 10 | Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.  Модуль «Лёгкая атлетика».  Спринтерский бег (бег по дистанции 60 метров).вторный инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Эстафетный бег (бег по дистанции). Основы знаний по лёгкой атлетике. | 1 |
| 13 | Знания о физической культуре. Выдающиеся советские и российские олимпийцы  Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках по гимнастике. | 1 |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения на месте и в движение. Развитие вестибулярного аппарата. | 1 |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках, кувырок вперед и назад. Развитие гибкости (определение - стоя, сидя). | 1 |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад, мост из положения стоя. | 1 |
|  | **2 четверть** | **16** |
| 17 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в полу шпагат (дев.). Стойка на голове (мал.). | 1 |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки, подскоки, прыжки на скакалке. | 1 |
| 19 | Знания о физической культуре. Выдающиеся советские и российские олимпийцы  Знания о физической культуре. Основы знаний по спортивным играм. Техника безопасности на уроках по спортивным играм (баскетбол). | 1 |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в полушпагат (дев.). Стойка на голове (мал.). | 1 |
| 21 | Способы самостоятельной деятельности.Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.  Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение, ловля и передача мяча двумя руками (б/л). | 1 |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Переворот боком, «мост». Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине). | 1 |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча, остановка, бросок по кольцу (б/л). | 1 |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация (понятие, составление). | 1 |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение, передача и ловля мяча в баскетболе. | 1 |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация (показ, исправление ошибок) | 1 |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в кольцо в движении, с места (б/л). | 1 |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация (индивидуальная работа) | 1 |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация (оценка выполнения). | 1 |
| 30 | Знания о физической культуре. Выдающиеся советские и российские олимпийцы  Знания о физической культуре. Основы знаний по лыжной подготовке. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке | 1 |
| 31 | Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход (сочетание работы рук и ног). | 1 |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в гору, спуск с горы, торможение плугом. | 1 |
|  | **3четверть** | **20** |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный бесшажный ход (стартовый разгон). | 1 |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный бесшажный ход (финальное усилие). | 1 |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный бесшажный ход (стартовый разгон). | 1 |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный двухшажный ход (финиширование). | 1 |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход (техника выполнения). | 1 |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Подъем, спуск, торможение. | 1 |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный, одновременный ход (1 км. - оценка выполнения). | 1 |
| 41 | Знания о физической культуре. Выдающиеся советские и российские олимпийцы  Знания о физической культуре. Основы знаний по лыжной подготовке. | 1 |
| 42 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра баскетбол (техника, тактика). | 1 |
| 43 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Остановка прыжком, два шага, поворот, бросок мяча (б/л). | 1 |
| 44 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра баскетбол (по правилам судейства). Основы знаний по баскетболу. | 1 |
| 45 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Составление баскетбольной комбинации (б/л). | 1 |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра баскетбол (по правилам судейства). | 1 |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Комбинация из освоенных элементов (б/л) – оценка выполнения. малым мячом). Физическое совершенствование. Развитие быстроты движений. Эстафеты с в/б мячом. | 1 |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра баскетбол (по правилам судейства). | 1 |
| 49 | Знания о физической культуре. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.  Знания о физической культуре. Основы знаний по волейболу. Техника безопасности на уроках по спортивным играм (волейбол). | 1 |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойка и перемещения волейболиста, передача мяча сверху двумя руками (в/л). | 1 |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача и прием мяча сверху и прием снизу двумя руками (в/л). | 1 |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основы знаний по волейболу. | 1 |
|  | **4четверть** | **16** |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча (техника выполнения) (в/л). | 1 |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар, передача сверху (в/л). | 1 |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача мяча сверху, прием снизу. | 1 |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача, прием снизу (подача с 7,9 метров) (в/л). | 1 |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра волейбол на три передачи. | 1 |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача, доводка мяча в зону три (в/л). | 1 |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра волейбол по правилам судейства. | 1 |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нападающий удар, передача сверху, прием снизу (оценка выполнения). | 1 |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра волейбол по правилам судейства. | 1 |
| 63 | Знания о физической культуре. Основы знаний по физической культуре и спорту. | 1 |
| 64 | Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре.  Физическое совершенствование. Мониторинг физического развития (сила, гибкость, прыжок в длину с места, челночный бег). | 1 |
| 65 | Физическое совершенствование. Развитие выносливости (дыхание). | 1 |
| 66 | Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре.  Физическое совершенствование. Кроссовый бег (бег по дистанции).  Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча с 5-7 беговых шагов. | 1 |
| 67 | Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре.  Физическое совершенствование. Мониторинг физического развития (бег 30м).  Модуль «Лёгкая атлетика». Скоростные способности 60м. | 1 |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Эстафетный бег. (4х100) | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |