|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 обучающегося 6класса

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 основной 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 учащегося 6 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 6 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. | 15 |
| 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 обучающегося 6класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема ,раздел. | Количество часов |
|  | **1 четверть.** | **16** |
| 1 | ТБ по легкой атлетике.Встречная эстафета. | 1 |
| 2 | Низкий старт.Стартовое ускорение.Бег:30м,60м. | 1 |
| 3 | ОРУ в движении. СБУ. Челночный бег 3/10м. | 1 |
| 4 | Бег 1км.Эстафета. | 1 |
| 5 | Равномерный бег 6мин. Эстафета. | 1 |
| 6 | СБУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 7 | ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 9 | Повторный инструктаж по ТБ. | 1 |
| 10 | Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета. | 1 |
| 11 | Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5м. | 1 |
| 12 | Метание набивного мяча сидя из-за головы. | 1 |
| 13 | Прыжки в высоту способом «ножницы». | 1 |
| 14 | ОРУ в движении.СБУ. Сгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 15 | Преодоление полосы препятствий. ТБ баскетбол. | 1 |
| 16 | ТБ на уроках гимнастика.Кувырок вперед,назад. | 1 |
|  | **2 четверть** | **16** |
| 17 | Ведение мяча с остановкой. | 1 |
| 18 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 19 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. | 1 |
| 20 | Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра. | 1 |
| 21 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование раннее изученных технических действий с мячом. Двусторонняя игра. | 1 |
| 23 | Физическое совершенствование. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях гимнастикой (акробатикой). | 1 |
| 24 | Физическое совершенствование. Упражнения для физкультпауз. Модуль «Гимнастика». Перекаты боком. Кувырки вперёд и назад в группировке. | 1 |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Упражнения утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | 1 |
| 26 | Физическое совершенствование. Развитие гибкости.  Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастическом мате. | 1 |
| 27 | Способы самостоятельной деятельности Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. показателей на гибкость (наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке) | 1 |
| 28 | Физическое совершенствование. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд, кувырки назад из стойки на лопатках. Акробатическая связка (индивидуальная работа). | 1 |
| 29 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. | 1 |
| 30 | Способы самостоятельной деятельности. Измерение индивидуальных показателей в отжимании от пола и подтягивании из виса лежа.  Модуль «Гимнастика». Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая связка (индивидуальная работа) | 1 |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая связка (групповая работа) | 1 |
|  | **3четверть** | **20** |
| 33 | Физическое совершенствование. Знакомство с рекомендациями учителя по выполнению правил техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с экипировкой, подбор лыжных палок. Основы передвижения на лыжах: стойка, передвижения без палок. Попеременный двухшажный ход (скольжение). | 1 |
| 35 | Способы самостоятельной деятельности. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.  Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта» Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 37 | Способы самостоятельной деятельности. Соблюдение правил гигиены одежды и обуви на занятиях по лыжной подготовки. Физическое совершенствование. Развитие общее выносливости. Попеременный и одновременный ход. | 1 |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Попеременный и одновременный ход (до 1000м.) | 1 |
| 39 | Физическое совершенствование. Развитие общей выносливости.  Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору способом «лесенка» и спуск в низкой и средней стойки. | 1 |
| 40 | Способы самостоятельной деятельности. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Модуль «Зимние виды спорта. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Подъем, спуск, торможение. | 1 |
| 41 | Знания о физической культуре. Основные правила игры в баскетбол.  Способы самостоятельной деятельности. Измерение индивидуальных показателей в поднимании туловища из положений лежа на сине (пресс). | 1 |
| 42 | Физическое совершенствование Развитие координационных способностей.  Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от плеча в движении. Учебная игра баскетбол (техника). | 1 |
| 43 | Знания о физической культуре. Основы знаний по баскетболу.  Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение, передача, бросок мяча после ведения. | 1 |
| 44 | 12 Способы самостоятельной деятельности. 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 | Знания о физической культуре. Основные понятия: перемещения, стойка волейболиста. Физическое совершенствование. Знакомство с рекомендациями учителя по выполнению правил техники безопасности на занятиях волейболом. | 1 |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойка и перемещения волейболиста, передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 47 | Способы самостоятельной деятельности. Составить комплекс упражнений на развитие ловкости рук (с малым мячом). Физическое совершенствование. Развитие быстроты движений. Упражнения с в/б мячом. | 1 |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 49 | Физическое совершенствование. Правила игры в волейбол, тактические действия. | 1 |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Прямая нижняя подача мяча; Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 51 | Способы самостоятельной деятельности. Выполнение тестовых заданий по модулям программы. | 1 |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | **4четверть** | **16** |
| 53 | Способы самостоятельной деятельности Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.  Физическое совершенствование. Комплекс упражнений на развитие быстроты | 1 |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника верхней и нижней подачи мяча (подача с 5, 7 метров). Учебная игра в волейбол с элементами пионербола. | 1 |
| 55 | Способы самостоятельной деятельности Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. | 1 |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача мяча сверху, прием снизу. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 57 | Спортивное совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. | 1 |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра по упрощенным правилам. Двусторонняя игра. | 1 |
| 59 | Способы самостоятельной деятельности  Физическое совершенствование. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Двусторонняя игра, правила судейства. | 1 |
| 61 | Физическое совершенствование. Совершенствование техники ранее разученных приемов игры волейбол. | 1 |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетик». Техника бега на короткие и средние дистанции, старт, стартовый разгон. | 1 |
| 63 | Знания о физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие всех систем организма, Знакомство с нормативами комплекса ГТО. | 1 |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Измерение индивидуальных показателей физического развития (прыжок в длину с места, челночный бег 3х10). | 1 |
| 65 | Физическое совершенствование Развитие скоростной выносливости (дыхание). Измерение индивидуальных показателей физического развития (бег 30м.) | 1 |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью до 30м. Метание мяча с 5-7 беговых шагов. | 1 |
| 67 | Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Физическое совершенствование. Спец. упражнения на развитие общей выносливости. | 1 |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Измерение индивидуальных показателей физического развития (бег до 1000м.). | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |