

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

Чувашской Республики

Отдел образования и молодёжной политики Козловского

муниципального округа Чувашской Республики

МБОУ "Тюрлеминская СОШ" Козловского района"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Дмитриева И.Н.
Приказ №150-У
от «31» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Арзамасова М.А.
Приказ № 150-У
от «31» 082023 г.

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса с нарушением интеллекта

ст. Тюрлема 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Данная рабочая программа позволяет обучающимся достичь максимальных возможностей самостоятельности в решении повседневных жизненных задач в доступных для них пределах. Характерные особенности (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цель программы: 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физкультура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования базовых способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физкультура».

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа за учебный год (3 часа в неделю). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

В рабочей программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводится личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты :

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты:

- 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи 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 инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

- Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Содержание программного материала

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия . Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из

разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки : Передвижения на лыжах разными способами . Повороты , спуски , подъемы , торможение .

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с

заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по

выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Требования к уровню подготовки учащихся :

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений и передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся научатся :

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;
- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки , предупреждения плоскостопия ,снятия утомления ;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;
- выполнять приёмы защиты и самообороны , страховки и самостраховки .

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 8 классе (ФГОС)

№	Наименование раздела	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика 14 + 1 час теории	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30м. Прыжки с/м. Бег 2.	1
2		Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4.	1
3		Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка.	1
4		Искусство быть здоровым	1
5		Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	1
6		Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1
7		Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	1
8		Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м.	1
9		Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	1
10		Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1
11		Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	1
12		Подтягивание (у), полоса препятствий.	1
13		Бег 2000м. (у). Игра в волейбол.	1
14		Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.	1
15		Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	1
16	Баскетбол 16 + 1 час теории	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол , волейбол .	1
17		Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра .	1
18		Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	1
19		Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	1
20		Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
21		Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.	1
22		Учебная игра в баскетбол.	1
23		Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	1

24		Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
25		Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	1
26		Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол.	1
27		Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	1
28		Игра по упрощенным правилам в б/бол.	1
29		Искусство владеть собой	1
30		Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	1
31		Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.	1
32		Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	1
33	Гимнастика 16 + 3 часа теории	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	1
34		Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату. Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат из стойки на лопатках (д).	1
35		ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).	1
36		Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног	1
37		Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	1
38		ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).	1
39		Опорный прыжок. Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	1
40		ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	1
41		Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	1
42		Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым	1
43		Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.	1
44		Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	1
45		Опорный прыжок . Кувырки в парах . Строевые упражнения .	1
46		Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1
47		Основные виды движений в спортивной практике	1
48		ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	1
49		Кувырки .Мост . Стойка на руках .Стойка на голове .	1
50		Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике	1

51		Основные виды движений в спортивной практике	1
52	Лыжная подготовка 17 + 2 часа теории	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1
53		Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1
54		Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
55		Основные виды движений в спортивной практике	1
56		Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1
57		Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1
58		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1
59		Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	1
60		Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1
61		Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1
62		Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1
63		Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1
64		Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1
65		Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	1
66		Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1
67		Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1
68		Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	1
69		Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	1
70		Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	1
71	Волейбол 10 часов + 2 часа теории	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1
72		Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	1
73		Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1
74		Физическая культура как компонент социальной зрелости личности	1

75		Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1
76		Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1
77		Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1
78		Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	1
79		Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	1
80		Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	1
81		Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	1
82		Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	1
83	Легкая атлетика 19 часов + 1 час теории	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.1	1
84		Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., прыжки с/м.	1
85		Прыжки с/м (у), метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м).	1
86		Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.	1
87		Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). Прыжки в высоту .	1
88		Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100м.	1
89		Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	1
90		Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	1
91		6 мин. (у), игра по желанию уч-ся. Прыжки в длину .	1
92		1 Методика проведения практических приемов физической культуры для обеспечения общей и умственной работоспособности: подвижные игры, спортивные конкурсы, викторины, мини-игры	1
93		1 Эстафетный бег, полоса препятствий.	1
94		1 Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол.	1
95		1 Бег 100м. (у), Силовая п-ка.	1
96		1 Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.	1
97		Игры, эстафеты.	1
98		1 Бег 60 м. низкий старт . Равномерный бег 10 мин . Специальные беговые упражнения	1
99		1 Прыжки в высоту . Метание мяча .	1
100		1 Сдача нормативов .	1
101		1 Бег 2000 м. на результат .	
102		1 Подведение итогов за год . Задание на лето .Игра .	102