

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»  
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Согласовано  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2023г.

Утверждено  
Директор  
МАОУ «Ясновская СОШ»  
имени адмирала В.Г.Егорова  
И.В.Коробова  
Приказ № 100/1 от 30.08.2023г.



**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся  
с задержкой психического развития  
6 класс  
2023 – 2024 учебный год**

Программу составила  
Бородина А.Д.,  
учитель физкультуры

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса детей с ЗПР разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, программы ООП ООО МАОУ «Ясновская средняя общеобразовательная школа» имени адмирала В.Г.Егорова.

Формирование личности готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи обучения:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 6 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым

двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию целостных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- Реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе учебного планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-техническому оснащению учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и т.д.);
- Реализацию **принципа достаточности сообразительности**, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному** и **от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задач для формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязей и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **Усиление оздоровительно эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### **Общая характеристика предмета**

Для учащихся 6 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- Уроки физической культуры;
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

### **Структура и содержание учебного предмета**

Задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и

современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование»** - наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных умений и навыков, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя традиционность в изложении практического материала школьных программа, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика с основами акробатики»;
- «Спортивные игры»;
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, формирования здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**Метапредметные результаты** формируют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умения самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути своего достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

**Предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 6 классе 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 70 часов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты**

##### **1. В области познавательной культуры:**

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики и перенапряжения средствами физической культуры;
- Владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной

направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2. В области нравственной культуры:

- Способной управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умениями предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3. В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить туристические и пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4. В области эстетической культуры:

- Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5. В области коммуникативной культуры:

- Умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6. В области физической культуры:



- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видах спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

- Умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможность и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг и использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, объяснять их объективное судейство;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение техники безопасности;
- Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правилам (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающие упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять разные акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- уметь исполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

### Тематическое планирование

п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой.		
Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.		
1	Инструктаж по технике безопасности	<b>1</b>
2	Бег на скорость 30, 60 м.	1
3	Зачетный урок. Бег на результат 30 м.	1
<b>Внутрипредметный модуль, *В здоровом теле – здоровый дух (21 час)</b>		

Укрепление здоровья.		
4	<b>ВПМ</b> *Олимпийские игры. Летние игры. Зимние игры.	1
5	Зачетный урок. Бег на результат 60 м.	1
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7	Зачетный урок. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
8	Метание тяжелого мяча на дальность	1
9	<b>ВПМ</b> * Лапта.	1
10	Зачетный урок. Метание тяжелого мяча на результат.	1
11	Равномерный бег 6 минут	1
12	<b>ВПМ</b> * Лапта.	1
13	Равномерный бег 8 мин	1
14	<b>ВПМ</b> * Лапта.	1
15	Кроссовая подготовка.	1
16	Зачетный урок. Кроссовая подготовка.	1
17	<b>ВПМ</b> * Шашки	1
<b>Баскетбол (8 часов).</b>		
Воспитание чувства коллективизма.		
Воспитание дисциплинированности.		
Выработка представлений об основных видах спорта.		
18	Ведение мяча.	1
19	<b>ВПМ</b> * Основы рационального питания.	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
22	<b>ВПМ*</b> Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
23	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
24	Вырывание и выбивание мяча.	1
25	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов.	1
26	<b>ВПМ</b> *Весёлые эстафеты.	1
27	Взаимодействие двух игроков.	1
28	Взаимодействие двух игроков. Индивидуальная игра.	1
29	<b>ВПМ</b> * Азбука безопасного поведения	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (4 часа).</b>		
Развитие координационных и координационных способностей.		
30	Кувырок вперед назад.	1
31	Мост из положения лежа на спине.	1
32	Упражнение в висячем положении и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
33	Опорный прыжок	1
<b>Волейбол (11 часов).</b>		
Воспитание чувства коллективизма.		
Воспитание дисциплинированности.		
Выработка представлений об основных видах спорта.		

34	Стойки и передвижения, повороты и остановки	1
35	<b>ВПМ</b> *«Каблучок»	1
36	Прием и передача мяча	1
37	<b>ВПМ</b> * Лего	1
38	Прием и передача мяча	1
39	Прием и передача мяча	1
40	<b>ВПМ</b> * Космическое путешествие на Марс.	1
41	Прием и передача мяча	1
42	<b>ВПМ</b> * Лего	1
43	Нижняя подача мяча.	1
44	Нижняя подача мяча.	1
45	<b>ВПМ</b> * Лего	1
46	Развитие ловкости, силы и скорости.	1
47	Тактика игры. Учебная игра.	1
48	<b>ВПМ</b> * Тактика игры. Учебная игра.	1
49	Тактика игры. Учебная игра.	1
50	<b>ВПМ</b> * Тактика игры. Учебная игра	1
51	Тактика игры. Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>		
Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой.		
Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.		
52	<b>ВПМ</b> * Лапта.	1
53	Бег на скорость 30, 60 м.	1
54	Зачетный урок. Бег на результат 30 м.	1
55	<b>ВПМ</b> * Лапта.	1
56	Зачетный урок. Бег на результат 60 м.	1
57	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58	Зачетный урок. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
59	Метание тяжелого мяча на дальность	1
60	<b>ВПМ</b> * Лапта.	1
61	Зачетный урок. Метание тяжелого мяча на результат.	1
62	Равномерный бег 6 минут	1
63	<b>ВПМ</b> * Лапта.	1
64	Равномерный бег 8 мин	1
65	<b>ВПМ</b> * Лапта.	1
66	Кроссовая подготовка.	1
67	Зачетный урок. Кроссовая подготовка.	1
68	Техника прыжков в длину с разбега	1
69	Зачетный урок. Прыжки в длину с разбега	1
70	Промежуточная аттестация	1