

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным
программам № 6 г. Саратова»**

«Рассмотрено и принято»
на заседании МО
протокол № 1
от «30» 08 2024 г.
руководитель МО
(Олейник) Н.В. Олейник)

«Согласовано»
«30» 08 2024 г.
зам. директора по УВР
(Миронова)
(Н.С. Миронова)

«Утверждаю»
«30» 08 2024 г.
директор школы
(Бузаев)
(И. Н. Бузаев)



**Адаптированная основная общеобразовательная
программа образования обучающихся с
умеренной, тяжелой, глубокой умственной
отсталостью, тяжелыми и множественными
нарушениями развития (вариант 2)**

***по адаптивной
физической культуре***

2 «Б», 3 «А», 4 «А»

на 2024- 2025 учебный год

Учитель: Сенин С.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана:

2 класс (3 год обучения) - 2 часа в неделю (68 часов год).

3 класс (4 год обучения) - 2 часа в неделю (68 часов год).

4 класс (5 год обучения) - 2 часа в неделю (68 часов год).

Цель обучения - повышение двигательной активности, оптимизация физического состояния, обучение и развитие ребенка при реализации полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Основное содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей с ТМНР препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В программу включены следующие разделы:

1. Теория. Основы знаний.
2. Легкая атлетика.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
4. Лыжная подготовка.
5. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

В раздел программы «Теория. Основы знаний» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного раздела программы.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Лыжная подготовка» вошли упражнения на освоение ходьбы на лыжах без палок и с палками. Спуск с горки и подъем в гору.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Средства, используемые для реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры и пр.;
- наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках органически сочетаются с парными, групповыми и фронтальными.

Средства общения с занимающимися:

- вербальные; □ невербальные.

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития каждого ребёнка. Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

Система оценки достижения возможных результатов

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты:

1. Физические характеристики персональной идентификации: □ определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.); □ определяет состояние своего здоровья.
2. Гендерная идентичность: □ определяет свою половую принадлежность (без обоснования);
3. Возрастная идентификация:

□ определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

4. «Чувства, желания, взгляды»:

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

5. «Социальные навыки»:

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

6. Мотивационно – личностный блок:

□ принимает новые знания (на начальном уровне); □ отзывается на просьбы о помощи.

7. Биологический уровень:

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

8. Осознает себя в следующих социальных ролях:

□ формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

9. Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

10. Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь:

□ формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

11. Ответственность за собственные вещи:

□ осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

12. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх; □ принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты:

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
 - знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
 - выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
 - выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
 - умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
 - правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
 - метают, бросают и ловят мяч;
 - ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
 - преодолевают различные препятствия;
 - выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
 - формируется восприятие собственного тела;
 - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;
 - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Базовые учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Календарно-тематический план 2 «Б» класс (3 г.о.) на 2024 - 2025 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Дыхательная гимнастика.	1		
2	Дыхательные упражнения «Согреть руки», «Остудить воду».	1		
3	Дыхательная гимнастика.	1		
4	Основные положения и движения.	1		

5	Наклоны головы вперед-назад с произнесением звуков.	1		
6	Повороты головы в стороны с произнесением звуков.	1		
7	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1		
8	Сведение и разведение пальцев.	1		
9	Сгибание и разгибание кисти.	1		
10	Повороты кистью: ладонь кверху, книзу.	1		
11	Расслабление кисти.	1		
12 13	Движение рук вперед, в стороны, вверх, вниз.	2		
14 15	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.	2		
16	Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1		
17	Наклоны туловища вперед.	1		
18	Наклоны туловища в стороны.	1		
19	Полуприседания на полной ступне.	1		
20	Сгибание и разгибание стоп.	1		
21	Принятие правильной осанки стоя и сидя.	1		
22	Стойка в вертикальной плоскости.	1		
23	Прохлопывание ритма в два хлопка медленном темпе.	1		
24	Прохлопывание ритма в два хлопка в быстром темпе.	1		
25	Построение в колонну по одному. Выполнение команд «встать», «сесть», «пошли».	1		
26	Выполнение движений: «побежали», «остановились», «повернулись»	1		
27	Построение в колонну в нарисованных кружках.	1		
28	Ходьба и бег в медленном темпе.	1		
29	Подвижные игры с бегом.	1		
30	Ходьба по начерченной линии.	1		
31	Ходьба по залу, касаясь рукой спины. Игра «Пойдем гулять».	1		
32	Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	1		
33	Свободный бег. Игра «Догони».	1		
34	Бег на носках. Игра «Беги ко мне», «Солнышко и дождик».	1		
35	Подвижные игры с бегом.	1		
36	Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг- скок».	1		
37	Подвижные игры с прыжками.	1		

38	Подвижные игры с прыжками.	1		
39	Игровые упражнения «перепрыгни через ручеек».	1		
40	Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка».	1		
41	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1		
42	Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.	1		
43	Перекатывание мяча с одного места на другое.	1		
44	Передача предметов.	1		
45	Выполнение основных движений с удерживанием предметов.	1		
46	Катание мяча от ребенка к учителю.	1		
47	Подбрасывание мяча вверх.	1		
48	Передача мячей в шеренге.	1		
49	Передача флажков в шеренге.	1		
50	Подвижные игры с мячом.	1		
51	Прокатывание мяча.	1		
52	Поднимание рук с флажками вперёд, в стороны, вниз.	1		
53	Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз.	1		
54	Переноска предметов с одного места на другое.	1		
55	Подвижные игры с мячом.	1		
56	Переползание на четвереньках.	1		
57	Ползание под шнур высотой 50 см.	1		
58	Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см.	1		
59	Упражнения на равновесие.	1		
60	Упражнения на равновесие.	1		
61	Ходьба между скамейками.	1		
62	Упражнения на равновесие.	1		
63 64	Подвижные игры с бегом.	2		
65	Подвижные игры с прыжками.	1		
66 67	Подвижные игры с мячом.	2		
68	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		

Календарно-тематический план 3 «А» класс (4 г.о.) на 2024 - 2025 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды.	1		

2	Построение в шеренгу по одному, по команде «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	1		
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1		
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1		
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
7	Ходьба за учителем между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1		
8	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Игра «Перемена мест».	1		
9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнений на осанку.	1		
10	Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки.	1		
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		
12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
14	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
15	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		
16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
17	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Лисы и куры».	1		
18	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1		
20	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1		
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1		
22	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1		

23	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		
24	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		
25	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1		
26	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		
27	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1		
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		
30	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1		
31 32	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	2		
33	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1		
34	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1		
35	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		
36	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		
37	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		
38	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять».	1		
39	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1		
40	Ступающий и скользящий шаг.	1		
41 42	Ступающий шаг без палок.	2		
43 44	Ступающий шаг с палками.	2		
45 46	Скользящий шаг без палок.	2		
47 48	Скользящий шаг с палками.	2		
49 50	Подъёмы и спуски под склон.	2		
51	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		
52	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		
53	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1		

	Игра «Попади в обруч».			
54	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему».	1		
55	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».	1		
56	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
57	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт».	1		
58	Метание малого мяча в цель с 2– 3 метров.	1		
59	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель».	1		
60	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1		
61	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1		
62	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1		
63	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1		
64	Подлезание под натянутый шнур.	1		
65	Пролезание через гимнастический обруч.	1		
66	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	2		
67	Комплекс упражнений на растягивание.			
68	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1		

Календарно-тематический план 4 «А» класс (5 г.о.) на 2024 - 2025 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды.	1		
2	Бег с ускорением 50–60 м, развитие скоростных возможностей.	1		
3	Бег на результат 60 м, беговые упражнения. Эстафеты.	1		
4	Бег 4 минуты. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Развитие скоростносиловых качеств.	1		
5	Бег 5 минут. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 2-3 м. ОРУ.	1		
6	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости.	1		

7	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		
8	Разминочный бег 3-5 минут. ОРУ. Подвижные игры.	1		
9	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1		
10	Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	1		
11	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств.	1		
12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1		
13	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении.	1		
14	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1		
15	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в минибаскетбол.	1		
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1		
17	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
18	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	1		
20	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1		
21	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
22	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	1		
23	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
24	Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в минибаскетбол.	1		
25	Перестроение из колонны по одному. ОРУ без предметов на месте.	1		
26	Перестроение из колонны по одному. ОРУ без предметов на месте.	1		
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1		
28	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1		

29	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1		
30	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1		
31	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте.	1		
32	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1		
33	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1		
34	Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1		
35	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1		
36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием ОРУ с предметами на месте.	1		
37	Строевой шаг. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, гибкости.	1		
38	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
39	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
40	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
41	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
42	Эстафеты. ОРУ в движении.	1		
43	ТБ на уроках по л/п. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полу-елочкой».	1		
44	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1		
45	Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом».	1		
46	Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом».	1		
47	Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом».	1		
48	Повороты переступанием. Значение занятий л/с для поддержания работоспособности.	1		
49	Повороты переступанием. Игры на лыжах.	1		
50	Прохождение изученными ходами. Катание с горок.	1		
51	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на	1		

	месте. Подвижные игры с элементами волейбола.			
52	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
53	Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
54	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
55	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	1		
56	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол.	1		
57	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в миниволейбол.	1		
58	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра в миниволейбол.	1		
59	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1		
60	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1		
61	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1		
62	ТБ на уроках по футболу. Стойки игрока: перемещения, ускорения, остановки, повороты, старты из различных положений. Правила игры	1		
63	Стойки игрока. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра. Правила игры.	1		
64	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
65	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Учебная игра. Правила игры.	1		
66	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Учебная игра. Правила игры.	1		
67	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	1		
68	Удары по мячу, по воротам.	1		