

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Согласовано  
зам. Директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Фёдорова И.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Утверждаю  
Директор МОУ «Шелангерская СОШ»  
\_\_\_\_\_ / Самикова С.И.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_

## АДАптированная программа учебного предмета Физическая культура

для обучающихся

№	предмет	класс	Кол-во часов	Кол-во зачетов
1	Физическая культура	7	102	2
2	Физическая культура	9	102	2

Составила :  
Королькова Евгения Борисовна  
учитель физической культуры

2019-2020 уч. год

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 5-9 классов разработана на основании

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст. 7, ст. 9 п. 6, ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),
- Проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, обучающихся с задержкой психического развития, под редакцией С.П.Евсеевой, 2003г. город Санкт-Петербург;
- Базисного учебного плана для специальных (коррекционных) учреждений для детей с нарушениями интеллекта под редакцией П..П. Болотовой, 2003г, и программы по физической культуре со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе под редакцией Н.С. Никольского, Ю.Н. Никольской.
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН, 2.4.2.28-21-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказа от мая 2011 года N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; Письма Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.03.2010 № 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения».
- Примерная рабочая программа по физической культуре для классов с адаптированной образовательной программой составлена на основе базового компонента общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, комплексной программы 1-11 классов по физической культуре под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич, допущенной Министерством образования и науки РФ, Москва «Просвещение», 2010г.
- При составлении базовой части программы использован материал из программы специальной (коррекционной) образовательной школы под редакцией В.В. Воронковой - 2004г

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями

(отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся, отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость, данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре, для обучающихся с задержкой психического развития, направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учено - воспитательной работы в коррекционной школе для детей с нарушенным интеллектом. Оно направленно на решения образовательных, и лечебно - оздоровительных задач. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельно-сти при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в СКК имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Поэтому **главной целью обучения** является 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.

Отметим, что **основными задачами** адаптивного физического воспитания обучающихся является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развитие интереса к играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

Система физического воспитания, объединяющая все формы знаний физическими упражнениями, должна способствовать, социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим просматриваются следующие **принципы**: индивидуализация процесса; оптимистическая перспектива; комплексность обучения. Структурно и содержательно программа построена с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого ребенка. Особенностью данной программы является то, что основой проведения всех занятий во всех классах является цикличность проведения упражнений с изменением дозировки и сложности. Это значит - от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности каждого из учеников.

### **Перечень учебно- методического обеспечения:**

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, , конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;
- Компьютерные презентации по темам.

### **Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

В соответствии с законом Российской Федерации о физической культуре - программа рассчитана на 3 занятия в учебную неделю продолжительностью 45 мин.,

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки, проектная деятельность).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью*

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью*

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые

учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

## Виды и формы контроля

Формы контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, подтягивание; гимнастика: акробатические упражнения (гимнастика: акробатические упражнения, лазание по канату, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика- прыжки в высоту с разбега, челночный бег, лыжная подготовка, спортивные игры- технические приёмы владения мячом.
- итоговая аттестация:
- государственная (итоговая) аттестация в традиционной форме (9класс)
- итоговый годовой зачёт (5-9 классы)

Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной..

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие **принципы**:

индивидуализация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

просмотр наперед ребенком перспективы его занятий;

комплексность обучения;

последовательность сдачи зачетов в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ученика.

**Компетенция** – включает совокупность взаимосвязанных знаний, умений, навыков, способностей деятельности, заранее задаваемых по отношению к определенному кругу проблем, предметов, процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Это наперед заданное требование к образовательной подготовке ученика.

**Компетентность** – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности. В соответствии с образовательной программой школы-интерната данная программа предполагает формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья следующих компетенций (смотрим таблицу ниже).

Компетенция	Основные характеристики	Содержание учебного материала
Методологическая-самостоятельное решение задач	- <b>прочные навыки самостоятельной учебной деятельности</b> (измерения, выполнения графических работ, работа с источниками информации)	Измерение длины, высоты при выполнении прыжков
	- <b>навыки самоорганизации</b> (замысел-	Самостоятельная

прикладного характера	формулировка цели (желаемого результата)- подбор средств и планирование работы, реализация плана- оценка результатов в соотношении с запланированным образцом)	подготовка к уроку Умение работать в малых группах
	<b>-навыки самостоятельного</b> приобретения знаний	*
	<b>навыки применения знаний</b> на уроке из других образовательных областей и предметов.	устный счет, измерения времени и расстояний, основные виды движений, понятийный аппарат, чтение инструкций, строение тела, режим дня, гигиена, безопасность жизнедеятельности
<b>До профессиональная</b> — достаточный уровень для выбора профессии (или началу трудовой деятельности), продолжению обучения в учреждениях НПО	<b>-активность</b> обучающегося в образовательном процессе	Бережное отношение к инвентарю, участие во внеклассных мероприятиях
	<b>-сформированность</b> знаний, умений и навыков, необходимых к освоению профессии	самостоятельное выполнение задач, самоконтроль, умение работать в группе
	<b>- адекватная самооценка</b> , в т.ч. самооценка своих профессиональных возможностей	*
	<b>- умение ориентироваться на рынке труда</b>	*
	<b>- мотивация к профессиональной деятельности</b>	*
	<b>-умение строить взаимоотношения со сверстниками и взрослыми</b> , готовность к сотрудничеству, ответственность и способность принимать решения при выполнении практических задач.	Умение работать в команде
<b>Общекультурная</b> - уровень самоорганизации личности социально приемлемыми способами (в быту, учреждениях социально-культурной направленности, на производстве), а также способность оценивать границы собственных возможностей.	<b>- научные</b> представления об окружающем мире (культурно значимые факты, проблемы)	*
	<b>- владеет</b> способами деятельности	*
	<b>навыки ЗОЖ</b>	Знания основ гигиены и теории физкультуры, безопасность жизнедеятельности
	<b>- знания</b> культурологических основ семейных, социальных, общественных явлений и традиций	*
	<b>демонстрирует</b> взаимопонимание и продуктивное взаимодействие в обществе, коллективе, семье	Умение работать в команде

Таким образом, данная рабочая программа предполагает формирование у обучающихся, воспитанников методологической, допрофессиональной и общекультурной компетенций средствами физической культуры. В предложенной школам программе по АФК предусмотрено два уровня требований к занятиям и к умениям школьников.

**Первый уровень – доступный:** предполагает, реализацию требований к ученику в объеме программного материала, включая в себя теоретическую часть знаний.

**Вариативная часть программы** скорректирована, по отношению к **доступному** в сторону уменьшения объема выполнения материала в соответствии с индивидуальными особенностями данной группы учеников, включая в себя выполнение практического материала. При составлении вариативной части ставилась задача общего укрепления организма, используя разные виды гимнастики, закаливания и обще-стороннего развития организма, а также учитывался собственный опыт работы с детьми, имеющими отклонения в развитии здоровья и данные литературных источников последних лет. На ряду с общими задачами по данному курсу АФК поставленными в школе, в соответствии с уровнем подготовки учащихся и индивидуальных особенностей каждого, ставятся разные задачи по легкой атлетике, так как детям для изучения предложен более широкий объем знаний.

**Доступный уровень:**

- более глубокое ознакомление с видами легкой атлетики и игровой деятельности;
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- воспитание интереса и понятие значения знаний к занятиям теоретического плана;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;
- воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;

**Минимальный уровень;**

- укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений не сложных упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности с помощью изучения теории и практики выполнения нетрадиционных упражнений
- укрепление сердечно - сосудистой системы;
- развитие быстроты, силы, гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, умение их расслаблять ;
- укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом нагрузки для каждого ученика;
- воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;
- обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.

**Личностные универсальные учебные действия:** формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать

недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Познавательные универсальные учебные действия:** объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

**Регулятивные универсальные учебные действия:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

Медицинское обследование учащихся проводится один раз в год с определением медицинских групп. При определении медицинских групп для школьников с отклонением в состоянии здоровья необходимо учитывать состояния физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления и предупреждения обострений заболевания детей занимающихся по сниженному уровню.

### **Планируемые результаты подготовки обучающихся**

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность 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 умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Для нормального физического развития детского организма необходимо ежедневно не менее 2 – 2,5ч. активных занятий физическими упражнениями. Двигательную активность необходимо восполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Домашнее задание по физической культуре складывается из выполнения комплексов упражнений (Приложение), физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнений на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала

#### Содержание программы включает в себя:

- Основы знаний о физической культуре – в процессе урока;
- Спортивные игры –40ч.;
  - Волейбол – 12ч.;
  - Баскетбол – 28ч.;
- Гимнастика с элементами акробатики – 18ч.;
- Легкоатлетические упражнения-23.;
- Лыжная подготовка –21ч.;

#### Перечень изучаемых разделов (тем)

##### I четверть:

№	ТЕМА	ЧАСЫ	ДАТА
1	Легкоатлетические упражнения	11 ч.	
2	Баскетбол	15ч.	
Всего часов за I четверть		26 ч.	

##### II четверть:

№	ТЕМА	ЧАСЫ	ДАТА
1	Гимнастика	18ч.	
2	Волейбол -Баскетбол	6ч.	
Всего часов за II четверть		24 ч.	

##### III четверть:

№	ТЕМА	ЧАСЫ	ДАТА
1	Лыжи	21ч.	
2	Волейбол-Баскетбол	6ч	
Всего часов за III четверть		27ч.	

##### IV четверть

№	ТЕМА	ЧАСЫ	ДАТА
1	Легкоатлетические упражнения	12ч.	
2	Баскетбол	13ч.	
Всего часов за IV четверть		25ч.	

#### Всего-102 ч

Уровень познавательной активности у обучающихся средний. Интеллектуальное развитие имеет средний уровень. Учебная мотивация – средняя. Эмоциональный фон классов неустойчивый. Обучающиеся не проявляют чувство сплоченности коллектива, но в целом добрые, позитивные. Чтобы включить детей в работу на уроке, будут использованы разнообразные

нетрадиционные формы организации их деятельности, информационные технологии, технология критического мышления.

С учётом этого в содержание уроков включён материал среднего уровня сложности, задания индивидуального характера

### Содержание программного материала.

#### По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

##### Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

## По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

### Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

#### Учебные пособия и методическая литература:

- Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
- Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//Волгаград, 2008 год;
- Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
- Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгаград, 2008 год;
- М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
- Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
- Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгаград 2010 год;
- В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
- Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
- С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
- В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
- В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
- А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
- И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;

#### Литература

- .Сб. Автор программы В.М. Мозговой « Физическая культура» М. :2006.-169с.
- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 .-54с.
- Авт. Составители Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»- Волгоград ,2008.-79с.
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.:2016.-89с.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999.-С -2-3
- Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 .-67с.
- Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010.-57с.

- Киселев П.К., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры// Волгоград, 2008.- 234с.

Тематическое планирование 7 класс

№	№ урока	раздел	Содержание	примечания
1	1	л\а	Высокий старт . Встречные эстафеты	
2	2	л\а	Высокий старт. Челночный бег(3*10). Спец. беговые упражнения.	
3	3	л\а	Высокий старт. Челночный бег(3*10). Развитие скоростн. качеств	
4	4	л\а	Бег на результат(60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Прыжок в длину	
5	5	л\а	Метание теннисного мяча. Специальные беговые упражнения	
6	6	л\а	Бег (15 мин) «Лапта».	
7	7	л\а	Бег (18мин) Прыжок в длину .«Лапта»	
8	8	л\а	Бег (18мин) Прыжок в длину .«Лапта» Понятие об объеме упрж.	
9	9	л\а	Бег(18мин) Преодоление препятствий.	
10	10	л\а	Бег(19 мин) Преодоление препятствий.	
11	11	л\а	Бег (2000м) Развитие выносливости.	
12	1	с/и	Повороты с мячом, остановка прыжком. Передача двумя руками от груди. Правила баскетбола.	
13	2	с/и	Ведение со средней высотой отскока. Передачи от плеча 1 рукой	
14	3	с/и	Бросок двумя руками снизу в движении	
15	4	с/и	Сочетание приемов передвижений	
16	5	с/и	Передвижения, повороты с мячом.	
17	6	с/и	Ведение мяча с низкой высотой отскока.	
18	7	с/и	Позиционное нападение с изменением позиций.	
19	8	с/и	Позиционное нападение с изменением позиций. Бросок 2 руками от головы.	
20	9	с/и	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Быстрый прорыв.	
21	10	с/и	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи в парах.	
22	11	с/и	Бросок мяча с место с сопротивлением. Быстрый прорыв.	
23	12	с/и	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	

24	13	с/и	Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	
25	14	с/и	Бросок одной рукой от плеча. Развитие коорд. Способностей.	
26	15	с/и	Штрафной бросок. Игровые задания.	
27	16	с/и	Штрафной бросок Учебная игра.	
28	1	г	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Упражнения на гимна. скамейке	
29	2	г	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	
30	3	г	Эстафеты. Подъем переворотом в упор(м).	
31	4	г	Махом одной, толчком другой подъем переворотом(д.).	
32	5	г	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	
33	6	г	Подтягивание в висе. ОРУ с гимн скакалками.	
34	7	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м.) , способом ноги врозь(д.).	
35	8	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м.) , способом ноги врозь(д.).	
36	9	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м.) , способом ноги врозь(д.).	
37	10	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м.) , способом ноги врозь(д.).	
38	11	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м) , способом ноги врозь(д.).	
39	12	г	Выполнение опорного прыжка. Эстафеты	
40	13	г	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кв. назад в полушпагат.	
41	14	г	Из упора присев стойка на руках и голове (м),кувырок назад в полушпагат.	
42	15	г	Из упора присев стойка на руках и голове(м),кувырок назад в полушпагат.	
43	16	г	Из упора присев стойка на руках и голове(м)кувырок назад в полушпагат . Мост из положения стоя(д).Эстафеты	
44	17	г	Мост из положения стоя (д).Эстафеты. Развитие координационных способностей	
45	18	г	Развитие координационных способностей. Учет	
46	1	с\и	ТБ на уроках. Передачи сверху двумя руками в парах через сетку	
47	2	с\и	Прямая нижняя подача. Игра по упрощенным правилам	
48	3	с\и	Передачи через сетку, прямая нижняя подача. Учебная игра	
49	4	с\и	Стойки, передвижения. Прием мяча снизу после подачи.	
50	5	с\и	Прием мяча с подачи, передачи мяча в парах, через сетку. Игр задания, эстафеты	
51	6	с\и	Нападающий удар после подбрасывания партнером	
52	1	л/п	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	

53	2	л/п	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
54	3	л/п	Попеременный 2-х шажный ход.	
55	4	л/п	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	
56	5	л/п	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
57	6	л/п	Бег по дистанции до 3 км.	
58	7	л/п	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	
59	8	л/п	Бег по дистанции до 3 км.	
60	9	л/п	Попеременный 2-х шажный ход.	
61	10	л/п	Спуски с горы.	
62	11	л/п	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	
63	12	л/п	Повороты на месте и в движении.	
64	13	л/п	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
65	14	л/п	Переход с попеременного на одновременный ход.	
66	15	л/п	Прохождение дистанции до 3 км	
67	16	л/п	Прохождение дистанции до 3 км	
68	17	л/п	Прохождение дистанции до 3км	
69	18	л/п	Коньковый ход	
70	19	л/п	Коньковый ход	
71	20	л/п	Коньковый ход	
72	21	л/п	Эстафеты, игры на лыжах	
73	1	с/п	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
74	2	с/п	Комбинация из освоенных элементов (прием –передача- удар)	
75	3	с/п	Комбинация из освоенных элементов (прием –передача- удар)	
76	4	с/п	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
77	5	с/п	Стойки, передвижения игрока. Тактика свободного нападения	
78	6	с/п	Нижн прямая подача. Напад удар. После подбрасывания. Учебная игра	
79	1	с/и	Бросок одной рукой от плеча, быстрый прорыв.	
80	2	с/и	Бросок одной рукой от плеча, быстрый прорыв.	
81	3	с/и	Штрафной бросок. Передача в 3 со сменой мест.	
82	4	с/и	Штрафной бросок. Передача в 3 со сменой мест.	
83	5	с/и	Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	
84	6	с/и	Сочетание приемов передвижения и остановок. Игровые задания	
85	7	с/и	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача в 3 со сменой мест.	

86	8	с/и	Сочетание приемов передвижения , ведения и броска мяча.	
87	9	с/и	Сочетание приемов передвижения и остановок Штрафной бросок. Игровые задания(3*3). Учебная игра.	
88	10	с/и	Сочетание приемов передвижения и остановок Штрафной бросок. Игровые задания(3*1). Учебная игра.	
89	11	с/и	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	
90	12	с/и	Бросок одной рукой от плеча в прыжке после остановки.	
91	13	с/и	Сочетание приемов передач, ведения т бросков. Нападение быстрым прорывом.	
92	14	с/и	Нападение быстрым прорывом.	
93	1	л/а	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Челночный бег3*10.	
94	2	л/а	Бег по дистанции, развитие в скоростных качеств.	
95	3	л/а	Бег на результат -60м.	
96	4	л/а	Прыжок в высоту «Перешагиванием». Метание мяча.	
97	5	л/а	Прыжок в высоту «Перешагиванием». Метание мяча.	
98	6	л/а	Бег(15м). Преодоление горизонт препятствий.	
99	7	л/а	Бег (18м) Спортивная игра «Баскетбол»,развитие выносливости.	
100	8	л/а	Бег (19 мин). Спортивная игры.	
101	9	л/а	Бег (20мин).Правила соревнований. Развитие выносливости.	
102	10	л/а	Бег (2000м). Развитие выносливости.	
103	11	л/а	Сдача тестов. Баскетбол	
104	12	л/а	Сдача тестов .Баскетбол	
105	13	л/а	Техника безопасности в летнее время	

#### Тематическое планирование 9 класс

№	№ урока	раздел	Содержание	примечания
1	1	л\а	Высокий старт . Встречные эстафеты	
2	2	л\а	Высокий старт. Челночный бег(3*10). Спец. беговые упражнения.	

3	3	л\а	Высокий старт. Челночный бег(3*10). Развитие скоростн. качеств	
4	4	л\а	Бег на результат(60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Прыжок в длину	
5	5	л\а	Метание теннисного мяча. Специальные беговые упражнения	
6	6	л\а	Бег (15 мин) «Лапта».	
7	7	л\а	Бег (18мин) Прыжок в длину .«Лапта»	
8	8	л\а	Бег (18мин) Прыжок в длину .«Лапта» Понятие об объеме упрж.	
9	9	л\а	Бег(18мин) Преодоление препятствий.	
10	10	л\а	Бег(19 мин) Преодоление препятствий.	
11	11	л\а	Бег (2000м) Развитие выносливости.	
12	1	с/и	Повороты с мячом, остановка прыжком. Передача двумя руками от груди. Правила баскетбола.	
13	2	с/и	Ведение со средней высотой отскока. Передачи от плеча 1 рукой	
14	3	с/и	Бросок двумя руками снизу в движении	
15	4	с/и	Сочетание приемов передвижений	
16	5	с/и	Передвижения, повороты с мячом.	
17	6	с/и	Ведение мяча с низкой высотой отскока.	
18	7	с/и	Позиционное нападение с изменением позиций.	
19	8	с/и	Позиционное нападение с изменением позиций. Бросок 2 руками от головы.	
20	9	с/и	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Быстрый прорыв.	
21	10	с/и	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи в парах.	
22	11	с/и	Бросок мяча с место с сопротивлением. Быстрый прорыв.	
23	12	с/и	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	
24	13	с/и	Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	
25	14	с/и	Бросок одной рукой от плеча.Развитие коорд. Способностей.	
26	15	с/и	Штрафной бросок. Игровые задания.	
27	16	с/и	Штрафной бросок Учебная игра.	
28	1	г	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Упражнения на гимна. скамейке	
29	2	г	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	
30	3	г	Эстафеты. Подъем переворотом в упор(м).	
31	4	г	Махом одной, толчком другой подъем переворотом(д.).	
32	5	г	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	
33	6	г	Подтягивание в висе. ОРУ с гимна скакалками.	

34	7	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м.) , способом ноги врозь(д.).	
35	8	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м.) , способом ноги врозь(д.).	
36	9	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м.) , способом ноги врозь(д.).	
37	10	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м.) , способом ноги врозь(д.).	
38	11	г	Опорный прыжок - согнув ноги(м) , способом ноги врозь(д.).	
39	12	г	Выполнение опорного прыжка. Эстафеты	
40	13	г	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кв. назад в полушпагат.	
41	14	г	Из упора присев стойка на руках и голове (м),кувырок назад в полушпагат.	
42	15	г	Из упора присев стойка на руках и голове(м),кувырок назад в полушпагат.	
43	16	г	Из упора присев стойка на руках и голове(м)кувырок назад в полушпагат . Мост из положения стоя(д).Эстафеты	
44	17	г	Мост из положения стоя (д).Эстафеты. Развитие координационных способностей	
45	18	г	Развитие координационных способностей. Учет	
46	1	с\и	ТБ на уроках. Передачи сверху двумя руками в парах через сетку	
47	2	с\и	Прямая нижняя подача. Игра по упрощенным правилам	
48	3	с\и	Передачи через сетку, прямая нижняя подача. Учебная игра	
49	4	с\и	Стойки, передвижения. Прием мяча снизу после подачи.	
50	5	с\и	Прием мяча с подачи, передачи мяча в парах, через сетку. Игр задания, эстафеты	
51	6	с\и	Нападающий удар после подбрасывания партнером	
52	1	л\п	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	
53	2	л\п	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
54	3	л\п	Попеременный 2-х шажный ход.	
55	4	л\п	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	
56	5	л\п	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
57	6	л\п	Бег по дистанции до 3 км.	
58	7	л\п	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	
59	8	л\п	Бег по дистанции до 3 км.	
60	9	л\п	Попеременный 2-х шажный ход.	
61	10	л\п	Спуски с горы.	
62	11	л\п	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	

63	12	л/п	Повороты на месте и в движении.	
64	13	л/п	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
65	14	л/п	Переход с попеременного на одновременный ход.	
66	15	л/п	Прохождение дистанции до 3 км	
67	16	л/п	Прохождение дистанции до 3 км	
68	17	л/п	Прохождение дистанции до 3км	
69	18	л/п	Коньковый ход	
70	19	л/п	Коньковый ход	
71	20	л/п	Коньковый ход	
72	21	л/п	Эстафеты, игры на лыжах	
73	1	с/п	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
74	2	с/п	Комбинация из освоенных элементов (прием –передача- удар)	
75	3	с/п	Комбинация из освоенных элементов (прием –передача- удар)	
76	4	с/п	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
77	5	с/п	Стойки, передвижения игрока. Тактика свободного нападения	
78	6	с/п	Нижн прямая подача. Напад удар. После подбрасывания. Учебная игра	
79	1	с/и	Бросок одной рукой от плеча, быстрый прорыв.	
80	2	с/и	Бросок одной рукой от плеча, быстрый прорыв.	
81	3	с/и	Штрафной бросок. Передача в 3 со сменой мест.	
82	4	с/и	Штрафной бросок. Передача в 3 со сменой мест.	
83	5	с/и	Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	
84	6	с/и	Сочетание приемов передвижения и остановок. Игровые задания	
85	7	с/и	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача в 3 со сменой мест.	
86	8	с/и	Сочетание приемов передвижения , ведения и броска мяча.	
87	9	с/и	Сочетание приемов передвижения и остановок Штрафной бросок. Игровые задания(3*3). Учебная игра.	
88	10	с/и	Сочетание приемов передвижения и остановок Штрафной бросок. Игровые задания(3*1). Учебная игра.	
89	11	с/и	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	
90	12	с/и	Бросок одной рукой от плеча в прыжке после остановки.	
91	13	с/и	Сочетание приемов передач, ведения т бросков. Нападение быстрым прорывом.	
92	14	с/и	Нападение быстрым прорывом.	

93	1	л/а	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Челночный бег 3*10.	
94	2	л/а	Бег по дистанции, развитие в скоростных качеств.	
95	3	л/а	Бег на результат -60м.	
96	4	л/а	Прыжок в высоту «Перешагиванием». Метание мяча.	
97	5	л/а	Прыжок в высоту «Перешагиванием». Метание мяча.	
98	6	л/а	Бег(15м). Преодоление горизонт препятствий.	
99	7	л/а	Бег (18м) Спортивная игра «Баскетбол», развитие выносливости.	
100	8	л/а	Бег (19 мин). Спортивная игры.	
101	9	л/а	Бег (20мин). Правила соревнований. Развитие выносливости.	
102	10	л/а	Бег (2000м). Развитие выносливости.	
103	11	л/а	Сдача тестов. Баскетбол	
104	12	л/а	Сдач тестов. Баскетбол	
105	13	с\и	Техника безопасности во время летних каникул	

