

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Илекский район**

**МБОУ Красноярская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

\_\_\_\_\_  
[укажите ФИО]  
[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**

\_\_\_\_\_  
Гнилицкая Л.Р.  
[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ  
Красноярской СОШ**

\_\_\_\_\_  
Квасникова Л.А.  
[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

**АДАптированная рабочая программа**

**для обучающихся с ОВЗ**

**по физической культуре**

**для 5 класса**

**2023/2024 учебный год**

## 1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Красноярская СОШ»;
- Учебный план МБОУ «Красноярская СОШ» для обучающихся с ОВЗ.
- Учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

По учебному плану МБОУ Красноярская СОШ на 2023-2024 учебный год на изучение физической культуры в 5 классах отводится 3 часа в неделю. На изучение физической культуры отведено 102 часа в год.

## 2.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Универсальные** компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные** умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

(нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** умения:

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

**Предметные** умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## **Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе**

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающийся научится:*

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### **Легкая атлетика**

##### **Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы,

координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

### **Спринтерский бег.**

Высокий старт

Прыжок в длину.

Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

### **Метание малого мяча на дальность и в цель.**

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

### *Развитие скоростных способностей.*

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

### *Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

*Организаторские умения.* Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## **Гимнастика**

### **Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

### **Строевые упражнения.**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

### **Общеразвивающие упражнения.**

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

### **Акробатические упражнения.**

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

*Развитие силовой выносливости.*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Организаторские умения.* Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## **Программный материал по спортивным играм**

### ***Баскетбол.***

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Технические приемы.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

### ***Футбол.***

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

### ***Волейбол***

*Теоретические сведения.* История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

*Технические приемы.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Организаторские умения.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары).

Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

### **Лыжная подготовка.**

#### **Программный материал по лыжной подготовке**

**Теоретические сведения.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### **Техника лыжных ходов.**

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.

**Организаторские умения.** Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся

### **4.Тематическое планирование**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	04.09	
2	Основы техники спринтерского бега.	1	05.09	
3	Спринтерский бег.	1	06.09	
4	Спринтерский бег.	1	11.09	
5	Контрольный урок по Спринтерскому бегу на 60 м .	1	12.09	
6	Метание малого мяча.	1	13.09	
7	Контрольный урок. Метание малого мяча (150г) на дальность.	1	18.09	
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	19.09	
9	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	20.09	
10	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1	25.09	
11	Бег на средние дистанции.	1	26.09	
12	Бег на средние дистанции.	1	27.09	
13	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий	1	02.10	
14	Равномерный бег (16 мин)	1	03.10	
15	Равномерный бег (17 мин)	1	04.10	
16	Равномерный бег (18 мин)	1	09.10	
17	Равномерный бег (18 мин)	1	10.10	
18	Равномерный бег (18 мин)	1	11.10	
19	Равномерный бег (19 мин)	1	16.10	
20	Равномерный бег (20 мин)	1	17.10	
21	Равномерный бег (20 мин)	1	18.10	



22	Бег 1.5 км с учетом времени	1	23.10	
23	Челночный бег 3x10.	1	24.10	
24	Челночный бег 3x10.	1	25.10	
25	Тестирование челночного бега 3x10.	1	06.11	
26	Ускорение с разных положений.	1	07.11	
27	Эстафета.	1	08.11	
28	Эстафета.	1	13.11	
29	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1	14.11	
30	Развитие силы и силовой выносливости.	1	15.11	
31	ОФП. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка	1	20.11	
32	Смешанные висы	1	21.11	
33	Двигательные действия в висах и смешанных висах	1	22.11	
34	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1	27.11	
35	Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений.	1	28.11	
36	Совершенствование акробатических упражнений.	1	29.11	
37	ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений.	1	04.12	
38	Совершенствование акробатических упражнений.	1	05.12	
39	Два кувырка вперед слитно.	1	06.12	
40	ОФП. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.	1	11.12	
41	Перекат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно.	1	12.12	
42	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя.	1	13.12	
43	ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	1	18.12	
44	ОФП. Развитие быстроты и скоростных качеств при выполнении полосы препятствий.	1	19.12	
45	ОФП. Гимнастическая полоса препятствий.	1	20.12	
46	Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.	1	25.12	
47	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	26.12	
48	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	27.12	
49	ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях.	1	09.01	
50	Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	1	10.01	
51	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте	1	15.01	
52	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигательных действий	1	16.01	
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	1	17.01	
54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	1	22.01	
55	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками	1	23.01	
56	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	24.01	

	координационных качеств			
57	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	29.01	
58	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	30.01	
59	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	31.01	
60	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	05.02	
61	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте	1	06.02	
62	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	07.02	
63	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол	1	12.02	
64	Стойка и передвижения игрока. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	1	13.02	
65	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	1	14.02	
66	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	1	19.02	
67	Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	20.02	
68	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	21.02	
69	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	26.02	
70	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1	27.02	
71	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1	28.02	
72	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	04.03	
73	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	05.03	
74	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	06.03	
75	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	11.03	
76	Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1	12.03	
77	Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1	13.03	
78	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	18.03	
79	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	19.03	
80	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	20.03	
81	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	03.04	
82	Т.Б. по волейболу. Стойки игрока. Передвижения в стойке.	1	08.04	
83	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1	09.04	
84	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1	10.04	
85	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча	1	15.04	

	двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты			
86	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	16.04	
87	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	17.04	
88	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	22.04	
89	Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	23.04	
90	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	24.04	
91	Передвижения в стойке.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	29.04	
92	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	30.04	
93	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	06.05	
94	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	07.05	
95	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1	08.05	
96	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	13.05	
97	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости	1	14.05	
98	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1	15.05	
99	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1	20.05	
100	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1	21.05	
101	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	1	22.05	
102	Контрольный урок	1	27.05	

Итого: 102 часа