

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VI ВИДА»
Г. ВЛАДИВОСТОКА

Принята

«Утверждаю»

Решением педагогического совета
Протокол от 28.08.2024г. № 1

Приказ от 29.08.2024г. № 111-ОД
Директор КГОБУ школы-интернат VI вида
И.Г.Ардашева.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(вариант 6.2)

Предмет – Адаптивная физическая культура.

Класс – 6 «А».

Учитель – Шлыкова Любовь Васильевна..

2024-2025 учебный год.

ВЛАДИВОСТОК 2024

Нормативная база 6 «А» класс

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа **основного** общего образования для обучающихся 5 класса с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее соответственно - АООП ООО) разработана в соответствии с :

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1025;
 - требованиями, предусмотренными санитарными правилами и нормами Сан ПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующими до 1 марта 2027 г. (далее - Гигиенические нормативы),
 - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

Рабочая программа для общеобразовательных учреждений по предмету «**Адаптивная физическая культура» 6 класс под редакцией В.И Ляха. М.Я. Виленского** допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации, которая лежит в основе учебников: адаптивная физическая культура 5 класс для общеобразовательных организаций / под ред. В.И.Ляха. М.Я. Виленского –М: Просвещение 2020 год

На изучение АФК в 6 классе отводится 2 часа в неделю (68ч в год).

Структура документа

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; основное содержание; требования к уровню подготовки учащихся, учебно-тематическое планирование; календарно-тематическое планирование; перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Структурно и содержательно программа для 6 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания во время уроков и рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

Цель курса:

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Создать условия для овладения учащимися знаниями, умениями и навыками по физической культуре.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- Значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранении индивидуального здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Приобретение знаний в области гигиены и теоретических сведений по ФК: овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- Развитие координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.

Специфика программы

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача

развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – 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 ребёнка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности 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 специальной коррекционной школе 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 ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

Основные содержательные линии курса (разделы, структура)

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

В программу для 6 классов включены следующие разделы:

- Лёгкая атлетика;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания.

Особый подход в обучении надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, врожденные пороки сердца и т. д.).

Виды и формы организации учебного процесса

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

Планируемые результаты освоения курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 6 классах должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

6 класс

Знать: Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу. Как правильно выполнять перестроение уступом. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на рейке гимнастической скамейки. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований. Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Основные правила игры.

Уметь: Пройти в быстром темпе 20-30мин. Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег. Бежать с переменной скоростью 5мин, равномерно в медленном темпе 8мин. Выполнять полёт в группировке в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10м. Выполнять толкание набивного мяча с места. Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Выполнять опорный прыжок через козла в длину и ширину, различать фазы опорного прыжка. Удерживать равновесие на рейке гимнастической скамейки. Передавать набивной мяч в колонне. Выполнять наклоны к ноге расположенной на рейке гимнастической стенки, различные взмахи. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять передача мяча сверху 2-я руками после перемещений; верхнюю передачу мяча брошенного партнёром на месте; верхнюю передачу мяча брошенного партнёром после перемещений. Выполнять штрафной бросок; остановку прыжком, шагом; повороты на месте; вырывание и выбивание мяча; ловлю и передачу мяча 2-я руками от груди в движении; ловля и передачу 1-й рукой от плеча в движении; передачу в парах тройках. Бежать с изменением направления, скорости, с внезапной остановкой.

Способы и формы оценки образовательных результатов

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей:

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется

использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Описание программы

6 класс

Строевые упражнения: Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений: перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Ходьба и бег: Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки: Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание: Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): перестроение из круга в

квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

Баскетбол: Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

Мини-футбол: Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Подвижные и коррекционные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 «А» класса – 2 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				план	факт
1. I четверть	Вводный инструктаж по Т/Б Инструктаж по охране труда.	1	Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках по легкой атлетике, обсуждение правил техники безопасности		
2	Тестирование бега на 30м	1	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
3	Высокий старт	1	Демонстрировать технику высокого старта		
4	Финальное усилие.	1	Демонстрировать финальное усилие		
5	Эстафетный бег	1	Демонстрировать технику низкого старта		
6	Челночный бег 3X10м	1	Демонстрировать скоростную выносливость.		
7	Высокий старт , стартовый разгон от 30 до 40м	1	Демонстрировать скоростную выносливость		
8	Метания мяча на дальность	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
9	Бросок набивных мячей.	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
10	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Демонстрировать специально беговые упражнения		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Демонстрировать прыжки в длину с 5 шагов с разбега		
12	Прыжок в длину через препятствие с разбега.	1	Демонстрировать прыжки в длину с 7 шагов с разбега		
13	Скоростной бег до 60 метров	1	Демонстрировать специально беговые упражнения		
14	Бег со старта. Прыжки в длину через препятствия	1	Демонстрировать преодоление полосы препятствий		
15	Преодоление препятствий	1	Демонстрировать преодоление препятствий с использованием бега, прыжков		

16	Переменный бег	1	Демонстрировать бег с низкого старта. Разнообразные прыжки		
17	Гладкий бег	1	Демонстрировать специально беговые упражнения		
18	Кроссовая подготовка	1	Демонстрировать бег в равномерном темпе 15 минут		
II четверть 1	Т/Б при занятии спортивными играми Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Устный опрос по технике безопасности при занятии спортивными играми. Демонстрировать стойки, перемещения, остановки		
2	Ловля и передача мяча.	1	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов		
3	Ведение мяча	1	Демонстрировать ведением мяча Сочетание приемов		
4	Бросок мяча	1	Демонстрировать варианты ловли и передачи мяча		
5	Бросок мяча в движении.	1	Демонстрировать бросок мяча в движение после ловли мяча		
6	Ведения мяча с изменением направления	1	Демонстрировать ведения мяча		
7	Повороты на месте с мячом и без мяча	1	Демонстрировать сочетание приемов: ловля мяча на месте, обводка стоек, передача мяча в движение		
8	Прыжки через скакалку	1	Демонстрировать прыжки		
9	Передача мяча и ловля в парах с продвижением вперед	1	Демонстрировать челночный бег		
10	Ведение мяча с изменением скорости	1	Демонстрировать ведения мяча		
11	Повороты с мячом после остановки Игры и эстафеты	1	Комплекс упражнений на осанку. Умение играть в игру		
12	Передача и ловля мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	Демонстрировать ловлю мяча с пассивным сопротивлением		
13	Тактика свободного нападения	1	Демонстрировать тактику свободного нападения		
14	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке	1	Демонстрировать броски с места		
III четверть 1	Повторный инструктаж по Т/Б и спортивными играми Стойки и передвижения,	1	Демонстрировать индивидуальную дозировку		

	повороты, остановки.				
2	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Демонстрировать приставной шагом волейболиста – правым, левым боком. вперед		
3	Прием и передача мяча.	1	Демонстрировать технику выполнения упражнения		
4	Прием и передача мяча.	1	Демонстрировать комбинации из ранее освоенных элементов		
5	Ловля и передача мяча.	1	Демонстрировать и выполнять различные варианты передачи мяча		
6	Выпрыгивание вверх без взмаха и с взмахом рук	1	Демонстрировать выпрыгивание		
7	Бросок мяча	1	Демонстрировать технику выполнения броска мяча		
8	Передача мяча над собой на месте	1	Демонстрировать бросок мяча двумя руками		
9	Передача мяча в движении после перемещения и остановки	1	Демонстрировать передачу мяча в движении		
10	Бросок мяча в движении.	1	Демонстрировать бросок на точность в движение		
11	Чередование передач в стену с передачей над собой	1	Демонстрировать чередование передач		
12	Прием и передача мяча.	1	Демонстрировать технику выполнения упражнения		
13	Игровые задания с набивными мячами	1	Демонстрировать игровые задания		
14	Прыжки через скакалку	1	Демонстрировать прыжки через скакалки		
15	Прием и передача мяча.	1	Демонстрировать прием мяча снизу двумя руками , в парах		
16	Прием мяча снизу двумя руками, брошенного партнером	1	Демонстрировать прием мяча двумя руками		
17	Подача мяча.	1	Демонстрировать подачу и прием мяча		
18	Нападающий удар	1	Демонстрировать технику нападающего удара		
19	Развитие координационных способностей.	1	Демонстрировать комплекс упражнений с набивными мячами Прыжки		
20	Тактика игры.	1	Демонстрировать прием и передачу мяча , верхнюю прямую подачу мяча		

1. IV четверть	Вводный инструктаж по Т/Б Инструктаж по охране труда.	1	Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках по легкой атлетике, обсуждение правил техники безопасности		
2	Тестирование бега на 30м	1	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
3	Высокий старт	1	Демонстрировать технику высокого старта		
4	Финальное усилие.	1	Демонстрировать финальное усилие		
5	.Эстафетный бег	1	Демонстрировать технику низкого старта		
6	Челночный бег 3X10м	1	Демонстрировать скоростную выносливость.		
7	Высокий старт , стартовый разгон от 30 до 40м	1	Демонстрировать скоростную выносливость		
8	Метания мяча на дальность	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
9	Бросок набивных мячей.	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
10	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Демонстрировать специально беговые упражнения		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Демонстрировать прыжки в длину с 5 шагов с разбега		
12	Прыжок в длину через препятствие с разбега.	1	Демонстрировать прыжки в длину с 7 шагов с разбега		
13	Скоростной бег до 60 метров	1	Демонстрировать специально беговые упражнения		
14	Бег со старта. Прыжки в длину через препятствия	1	Демонстрировать преодоление полосы препятствий		
15	Преодоление препятствий	1	Демонстрировать преодоление препятствий с использованием бега, прыжков		
16	Переменный бег	1	Демонстрировать бег с низкого старта. Разнообразные прыжки		