

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 6.3)

Предмет – Адаптивная физическая культура.

Класс – 6 «Б».

Учитель – Шлыкова Любовь Васильевна..

2024-2025 учебный год.

ВЛАДИВОСТОК 2024

Нормативная база 2024 – 2025 гг.

6 « Б » класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 6«б» класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Ст. 2 и ч.2 ст. 13 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;
- Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 N 29/2065-п "Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии";
- Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 (далее – ФБУП -2004);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Уставом КГОБУ «Коррекционная школа – интернат VI вида».

1. Учебный план начального и основного общего образования, реализующего адаптированные образовательные программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата по АООП ОВЗ (Вариант 6.3.)

Учебный план начального и основного общего образования (Вариант 6.3.) с подготовительного по V классы реализуется в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее - ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования вариант 6.3 КГОБУ « Коррекционная школа – интернат VI вида»

Программа 5 класса специальных (коррекционных) образовательных учреждений VI вида под редакцией В. В. Воронковой, просвещение 2018 год

По учебному плану школы в 6 классе отведено 3 часа в неделю. (102 часа в год)

Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Программа по физической культуре для учащихся 6 б класса коррекционной школы (8 вид) направлена на формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Физическая культура относится к общеобразовательным предметам.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Адресат

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся 6 «Б» класса специальной (коррекционной) школы и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Уроки проводятся с учётом принадлежности к определённой медицинской группе каждого ученика.

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 «Б» класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания во время уроков и рассчитана на 102 часа, 3 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 «Б» класса 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: Фазы прыжка в длину с разбега. Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!», «Направо!». Правила расстановки игроков. Правила игры в баскетбол. Правила поведения на занятиях баскетболом.

Уметь: Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега. Выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке. Ловить мяч над головой. Подавать мяч 2-я руками снизу. Разыгрывать мяч на 3 паса. Передвигаться без мяча (вправо, влево, вперед, назад); с ударами мяча об пол. Выполнять ведение мяча на месте и в движении; повороты на месте. Останавливаться по сигналу. Ловить и передавать на месте 2-я руками. Все занятия по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе, при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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: Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Элементы акробатических упражнений: Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные

стороны.

Лазанье: Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба и бег: Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки: Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание: Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

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 передвижения 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: с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетболаю.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 «Б» класса - 3 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				План	Факт
I четверть 1	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		

19	Метания мяча на дальность отскока от стены	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
20	Бег в равномерном беге 15 – 20 мин	1	Демонстрировать специально беговые упражнения		
21	Высокий старт с переходом на ускорение 30-40м	1	Демонстрировать скоростную выносливость		
22	Метание мяча с 4 -5 бросковых шагов разбега на дальность	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
23	Прыжки со скакалкой за 20 сек	1	Демонстрировать прыжки и многоскоки		
24	Бег на 100 м	1	Демонстрировать беговые упражнения		
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		
15	Челночный бег без ведения и с ведением мяча	1	Демонстрировать челночный бег		
16	Позиционное нападение с изменением позиций	1	Демонстрировать позиционное нападение		
17	Игровые упражнения с набивными мячами	1	Демонстрировать игровые задания		
18	Бросок в движении после ловли мяча	1	Демонстрировать броски мяча в движении		
19	Нападение быстрым прорывом	1	Демонстрировать нападение быстрым прорывом		
20	Вырывание и выбивание мяча на эстафете	1	Демонстрировать выбивание мяча		
21	Выбивание мяча при ведении	1	Демонстрировать выбивания мяча при ведении		
22	Применение различных тактических комбинаций в игре	1	Демонстрировать различные тактические комбинации		
23	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1	Демонстрировать взаимодействие 2-х игроков		
24	Игра и игровые задания 2:1, 3:2		Демонстрировать игровые задания		
III четверть 1	Повторный инструктаж по Т/Б и спортивными играми Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Демонстрировать индивидуальную дозировку		
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 замаха и с замахом 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, наброшенного 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		
21	Позиционное нападение	1	Демонстрировать позиционное нападение с изменений позиций		
22	Чередование передачи сверху - приём снизу	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
23	Чередование передачи сверху над собой - снизу партнеру, снизу над собой	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений		
24	Нижняя прямая подача в стену	1	Демонстрировать нижнюю прямую подачу		
25	Подача мяча в парах на точность	1	Демонстрировать подачу мяча в парах		
26	Подача мяча через сетку Из-за лицевой линии	1	Демонстрировать подачу мяча через сетку		
27	Подвижные игры	1	Демонстрировать подвижные игры		

28	Подача мяча нижняя		Демонстрировать нижнюю подачу мяча		
29	Подача мяча верхняя		Демонстрировать верхнюю передачу мяча		
30	Учебная игра		Демонстрировать учебную игру		

IV четверть 1	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		
19	Метания мяча на дальность отскока от стены	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		

20	Бег в равномерном беге 15 – 20 мин	1	Демонстрировать специально беговые упражнения		
21	Высокий старт с переходом на ускорение 30-40м	1	Демонстрировать скоростную выносливость		
22	Метание мяча с 4 -5 бросковых шагов разбега на дальность	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
23	Прыжки со скакалкой за 20 сек	1	Демонстрировать прыжки и многоскоки		
24	Бег на 100 м	1	Демонстрировать беговые упражнения		