

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №39  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета  
ГБОУ школы №39  
Невского района Санкт-Петербурга  
от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы №39  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Л. Н. Щепихиной  
\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по предмету: Адаптивная физическая культура  
для 7 «Б» класса  
на 2023-2024 учебный год*

**Всего часов на учебный год: 68 часов**

**Составитель:**

Прокопенко Елена Александровна, учитель физической культуры

Санкт-Петербург,  
2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана для обучающихся 7Б класса по предмету «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа адаптирована для обучающихся с задержкой психического развития, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе примерной образовательной программы основного общего образования по Адаптивной физической культуре.

В соответствии с Учебным планом основной общеобразовательной программы основного общего образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития), рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Для реализации рабочей программы используется учебник из федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе «Физическая культура 5-7 класс» (авторы Лях В.И.).

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания образовательной организации, предусматривает реализацию коррекционно-развивающей работы, направленной на коррекцию дефекта психоэмоционального развития обучающихся и предполагает:

*Совершенствование движения сенсомоторного развития:*

- Развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.
  - Развитие навыков каллиграфии.
  - Развитие артикуляционной моторики.

*Коррекция отдельных сторон психической деятельности:*

- Развитие зрительного восприятия и узнавания.
- Развитие зрительной памяти и внимания.
- Формирование обобщенных представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина).
- Развитие пространственных представлений и ориентация.
- Развитие представлений о времени.
- Развитие слухового внимания и памяти.
- Развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа и синтеза.

*Коррекцию развития основных мыслительных операций:*

- Навыков соотносительного анализа.
- Навыков группировки и классификации.
- Умение работать по словесной и письменной инструкции алгоритму.
- Умение планировать деятельность.
- Развитие комбинаторных способностей.

*Развитие различных видов мышления:*

- Развитие наглядно – образного мышления.
- Развитие словесно – логического мышления.

*Коррекция нарушений в развитии эмоционально – личностной сферы.*

*Развитие речи, овладение техникой чтения.*

*Расширение представлений об окружающем мире, обогащение пассивного и активного словаря.*

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре. 2 часа**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы

современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

### **Способы самостоятельной деятельности. 2 часа**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультурных пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. 49 часов**

#### *Модуль «Гимнастика».*

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

#### *Модуль «Лёгкая атлетика».*

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

#### *Модуль «Кроссовая подготовка».*

Гладкий бег на длинные дистанции, развитие выносливости

### *Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

### **Модуль «Спорт». 15 часов**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

##### ***Личностные результаты освоения учебного предмета***

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в

родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи

природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

### **Метапредметные результаты освоения рабочей программы:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;



- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

## 2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

## Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

### 1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

### 2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

### 3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- выявлять и анализировать причины эмоций;
  - ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
  - регулировать способ выражения эмоций;
- 4) принятие себя и других:
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
  - признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
  - принимать себя и других, не осуждая;
  - открытость себе и другим;
  - осознавать невозможность контролировать все вокруг.

#### **Предметные результаты освоения рабочей программы:**

1. характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
3. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
4. готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
5. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
6. составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
7. выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно- координированных упражнений (девочки);
8. выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
9. выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
10. выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
11. выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых

особенностей.

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Возможность использования ЭОР
1	Истоки развития олимпизма в России Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения	1	ФГИС «Моя школа»
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения	1	ФГИС «Моя школа»
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м)	1	ФГИС «Моя школа»
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Бег 60 метров с максимальной интенсивностью. <b>Зачёт.</b>	1	ФГИС «Моя школа»
5	Бег 100 метров с максимальной интенсивностью. Спортивные игры	1	
6	Бег 100 метров. Зачёт	1	
7	Удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м). Спортивные игры.	1	
8	Удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м). Спортивные игры.	1	
9	Удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м). Спортивные игры.	1	
10	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Прыжок в длину с места. Зачёт. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	
12	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Метание теннисного мяча на дальность. <b>Зачёт.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	1	
13	Челночный бег 3х10м. Стартовый разгон. Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1	
14	Челночный бег 3х10м. <b>Зачёт.</b> Стартовый разгон. Развитие координационных способностей.	1	

	Спортивные игры.		
15	Бег (1000м). Бег по дистанции. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	
16	Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе. Спортивные игры.	1	
17	Инструктаж по технике безопасности: гимнастике. Теория: познай себя.	1	ФГИС «Моя школа»
18	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног, по канату.	1	
19	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	1	ФГИС «Моя школа»
20	Строевые упражнения. Кувырок вперед кувырок назад и перекат. Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1	
21	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. <b>Зачёт</b> . Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1	
22	Мост (с помощью и самостоятельно). Спортивные игры.	1	
23	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с <b>зачёт</b> . Развитие координационных способностей.	1	ФГИС «Моя школа»
24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Вис, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1	
25	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Развитие силовых качеств..	1	
26	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование наклона вперед из положения стоя. <b>Зачёт</b> . Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1	
27	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование подтягиваний и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Развитие силовых качеств.	1	
28	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование подтягиваний и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. <b>Зачёт</b> . Развитие силовых качеств.	1	ФГИС «Моя школа»
29	Выполнение акробатической комбинации из 4 элементов..	1	
30	Выполнение акробатической комбинации из 4 элементов.	1	
31	Выполнение акробатической	1	

	комбинации из 4 элементов		
32	Выполнение акробатической комбинации из 5 элементов.	1	
33	Выполнение акробатической комбинации из 5 элементов.	1	
34	Строевые упражнения. Спортивные игры.	1	
35	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теория: здоровый образ жизни.	1	ФГИС «Моя школа»
36	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
37	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
38	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	
40	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
41	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
42	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости..	1	
43	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
44	Равномерный бег 11 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости..	1	
45	Равномерный бег 11 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
46	Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
47	Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
48	Техническая подготовка в волейболе Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	1	ФГИС «Моя школа»
49	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов	1	ФГИС «Моя школа»

	(одиночное, вдвоём), страховка		
50	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Совершенствование прямого нападающего удара	1	
51	Закрепление прямой верхней передачи	1	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов Приём мяча снизу двумя руками	1	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов Закрепление приёма мяча снизу двумя руками	1	ФГИС «Моя школа»
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	ФГИС «Моя школа»
55	Основные требования безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Теория: самоконтроль. Первая помощь при травмах.	1	ФГИС «Моя школа»
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 метров	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 метров. <b>Зачёт</b>	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 200метров	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	ФГИС «Моя школа»
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. <b>Зачёт.</b> Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	ФГИС «Моя школа»
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание теннисного мяча на дальность. <b>Зачёт.</b>	1	
64	Бег на (2000 м). Без учета времени. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	
65	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе. Спортивные игры.	1	
66	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе. Спортивные игры.	1	
67	Спортивные игры	1	
68	Спортивные игры	1	



