

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Невского района

ГБОУ школа №39 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Председатель МО

Куимова Е.В.

Протокол № ____ от ____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР Зайцева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Щепихина Л.Н.

Приказ № ____ от ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Санкт-Петербург

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для обучающихся 9Б 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 часа 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. 8-9 классы.» (автор В. И. Лях.). Учебник входит в переработанную в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования линию УМК: УМК В. И. Лях, 9 кл.

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 ориентации.
- 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. 3 часа

Гимнастика с основами акробатики

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со спуском вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Комбинирование торможения лыжами и палками. Эстафеты без палок. Совершенствование техники попеременного одношажного хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Эстафеты на лыжах. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4км. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-4км.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег (3,6,8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м).

Понятие скорость бега. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. ОРУ в движении.

Подвижная игра «Конники-спортсмены». Кросс 1 км. Эстафеты с предметами.

Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Бег (5 мин).

Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м).

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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 осмысливая 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 сложнокоординированных 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 общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов	Возможность использован
			ия ЭОР
1.	Инструктаж по ТБ. Теория: влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Низкий старт, бег 60 м., эстафетный бег	1	ФГИС «Моя школа»

2.	Основы знаний о физической культуре. Бег по дистанции, эстафетный бег. Правила соревнований	1	ФГИС «Моя школа»
3.	Низкий старт Эстафетный бег. Финиширование	1	
4.	Низкий старт Эстафетный бег. Финиширование	1	
5.	Низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
6.	Бег 60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	
7.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	ФГИС «Моя школа»
8.	Круговая эстафета. Метание мяча.	1	
9.	Прыжок в длину; метание малого мяча	1	
10.	Прыжок в длину; метание малого мяча	1	
11.	Учетный урок. Прыжок в длину; метание малого мяча	1	ФГИС «Моя школа»
12.	Прыжок длину; Эстафетный бег. Теория: роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	
13.	Прыжок в длину; Эстафетный бег.	1	
14.	Прыжок в длину; Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	ФГИС «Моя школа»
15.	Прыжок в длину; Эстафетный бег. развитие выносливости.	1	ФГИС «Моя школа»
16.	Низкий старт Эстафетный бег. Финиширование	1	
17.	Низкий старт Эстафетный бег. Финиширование	1	
18.	Низкий старт Эстафетный бег. Финиширование	1	ФГИС «Моя школа»
19.	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи	1	
20.	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи. Правила игры	1	ФГИС «Моя школа»
21.	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи	1	ФГИС «Моя школа»
22.	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи.	1	ФГИС «Моя

.	Прямой нападающий удар		
			школа»
23 .	Подачи мяча. Прямой нападающий удар	1	
24 .	Подачи мяча. Прямой нападающий удар	1	ФГИС «Моя школа»
25 .	Подачи мяча. Прямой нападающий удар	1	
26 .	Прямой нападающий удар Тактика свободного нападения.	1	
27 .	Технические приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающий удар.	1	ФГИС «Моя школа»
28 .	Технические приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающий удар.	1	
29 .	Инструктаж по ТБ . Теория: значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Лазанье по канату.	1	
30 .	Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	ФГИС «Моя школа»
31 .	Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	
32 .	Основы знаний о физической культуре. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	
33 .	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь с разбега. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	ФГИС «Моя школа»
34 .	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	ФГИС «Моя школа»
35 .	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	ФГИС «Моя школа»
36 .	Опорный прыжок, Строевые упражнения	1	
37 .	Опорный прыжок, Строевые упражнения	1	ФГИС «Моя школа»
38 .	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	
39 .	Опорный прыжок, Строевые упражнения. Теория: самоконтроль при занятиях	1	

	физическими упражнениями.		
40	Опорный прыжок, Строевые упражнения	1	
41	Полоса препятствий.	1	ФГИС «Моя школа»
42	Полоса препятствий.	1	ФГИС «Моя школа»
43	Полоса препятствий.	1	
44	Полоса препятствий.	1	
45	Полоса препятствий.	1	ФГИС «Моя

			школа»
46.	Полоса препятствий.	1	
47.	Полоса препятствий.	1	ФГИС «Моя школа»
48.	Полоса препятствий.	1	
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теория: личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	
50.	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	ФГИС «Моя школа»
51.	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
52.	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
53.	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
54.	Равномерный бег 13 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
55.	Равномерный бег 13 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
56.	Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
57.	Равномерный бег 15 мин. Преодоление	1	ФГИС «Моя

	препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.		школа»
58.	Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	ФГИС «Моя школа»
59.	Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
60.	Равномерный бег 19 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	ФГИС «Моя школа»
61.	Равномерный бег 19 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
62.	Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
63.	Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
64.	Основы знаний о физической культуре. Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи. Правила игры	1	
65.	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи. Правила игры	1	
66.	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи. Правила игры	1	ФГИС «Моя школа»
67.	Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Теория: Совершенствование физических способностей.	1	ФГИС «Моя школа»
68.	Подачи мяча. Прямой нападающий удар	1	ФГИС «Моя школа»
69.	Подачи мяча. Прямой нападающий удар		
70.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		
71.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		
72.	Учетный урок. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		
73.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		
74.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		

75.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		
76.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		
77.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		
78.	Инструктаж по ТБ. Теория: история возникновения и развития физической культуры. Сочетание приёмов передвижений и остановок.		
79.	Сочетание приёмов передвижений и остановок		
80.	Основы знаний о физической культуре. Сочетание приёмов передвижений и остановок		
81.	Сочетание приёмов передвижений и остановок		
82.	Сочетание приёмов передвижений и остановок		
83.	Сочетание приёмов передвижений и остановок		
84.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча		
85.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча		
86.	Сочетание различных приемов. Штрафные броски.		
87.	Сочетание различных приемов. Штрафные броски.		
88.	Сочетание различных приемов. Штрафные броски.		
89.	Технические приемы в баскетболе.		
90.	Учетный урок. Технические приемы в баскетболе		
91.	Технические приемы в баскетболе. Теория: «Олимпиады современности: странички истории.»		
92.	Технические приемы в баскетболе		

93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в высоту		
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в высоту		
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в высоту		
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в высоту		
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в высоту		
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Низкий старт, бег 60 м., эстафетный бег		
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Низкий старт, бег 60 м., эстафетный бег		
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Низкий старт, бег 100 м., эстафетный бег		
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Низкий старт, бег 100 м., эстафетный бег		
102.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Низкий старт, бег 200 м., эстафетный бег		

